ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಉಂಟಾಗುವುದು ಏಕೆ?

ಮನೆಮದ್ದು

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ





ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಸಂಧಿವಾತ

ರೋಮಾಂಚಕ ಸಮೀಕ್ಷೆ



ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ!

ಡಿಸೆಂಬರ್-2005 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಮದ್ದುಗಳು

DIKS OCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ!

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆ!!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಕೂಡ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಿಶೇಷಾಂಕವನ್ನು ವಿನೂತನವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಿಡುವ ಬಯಕೆ ನಮ್ಮದು. ಉತ್ತಮ ಹಾಳೆ, ಬಣ್ಣದ ಪುಟಗಳು, ಅಂದ ಚೆಂದದ ವಿನ್ಯಾಸದೊಡನೆ ರೂಪಿಸಿ ಐದು ದಶಕಗಳ ಸುವರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಚರಣೆಯ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ಸೇ.

ಈ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಕ್ಕೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸೇರ್ಪಡೆ!!

ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬೆಲೆ 35 ರೂ.ಗಳು

+

ಜೊತೆಗೆ 64 ಪುಟಗಳ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದ ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆ

ಏಜೆಂಟರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಕಾಯ್ದಿಡಲು ಹೇಳಿ

ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ

Learn Soft Skills In Language Laboratory

ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ವಿಶೇಷಾಂಕದ ಜೊತೆ ನೀಡಲೆಂದೇ ಬೇದ್ರೆ ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್‌ರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಿ.ಇಡಿ., ಬಿ.ಇಡಿ., ಎರಿ.ಇಡು., ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ಹಾಗು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಗೊತ್ತಷ್ಟೇ? ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಾಸಕ್ತರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಖಾಯಂ ಲೇಖಕ ಬೇದ್ರೆ ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್‌ರು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ವಿಶೇಷಾಂಕದ ಜೊತೆ ನೀಡಲು ಬಹು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಬರೆದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರು ಪಡೆಯಲೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಸದಿಚ್ಛೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಮುಂಬರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆಂದೇ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 2006ರಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಥಮ ಪುಸ್ತಕ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವರ್ಷಕೋಶ -2006

2005ರ ಜನವರಿ 1 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ರ ವರೆಗಿನ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ

ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ. 25, ಬಾರ್‍ರೈಟ್ ರಸ್ತೆ
'ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ', ಬೆಳಗಾವಿ - 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.
ಫೋನ್ : 23352696, 23356435

ಜೀವನಾಡಿ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2005

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 5

ಕಠಿಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ

45



ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಕೈಚಿತ್ರಪಲ್ಲಿ



27

ಎನ್. ಬಸವಾರಾಧ್ಯ

ಸಂಧಿವಾತ ದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜೀವನ

31





23

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಮದ್ದುಗಳು

ಸೆಕ್ಸ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ರೋಮಾಂಚಕ ವರದಿಗಳು

49

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

'ಆಂಕಿಲೋಸಿಸ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್'ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ ?

ವೇಣುಗೋಪಾಲ್ ಎಸ್.ಎಂ.
ಶಿಕ್ಷಕರ ವಸತಿ ಗೃಹ, ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಎದುರು, ಹುಲಿಯೂರುದುರ್ಗ, ಕುಣಿಗಲ್ ತಾ॥ ತುಮಕೂರು ಜಿ॥

ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 23, ಎತ್ತರ 6 ಅಡಿ, ಭಾರ 74 ಕೆ.ಜಿ. ನನಗೆ ಸುಮಾರು 5 - 6 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಆರಂಭವಾಯ್ತು. ಮಂಡ್ಯದ ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿತ್ತು. 1 ವರ್ಷದ ನಂತರ ತೀವ್ರವಾಯ್ತು. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಶುರುವಾದ ನೋವು ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡು **ತೊಡೆಸಂಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ** ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಾನು ಮಂಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು, ತುಮಕೂರು, ತಿಪಟೂರು, ಕುಣಿಗಲ್ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ 'ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, X-Ray' ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೂ 20 ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಮೂಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದೆ, ಅದರಿಂದ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ ಅಂದರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮೂಳೆ ಸವೆದಿದೆ ಅಂದರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದು ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರು. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂತಲೂ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಿಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ದಿನ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಐದೈದು ಕೆ.ಜಿ. ಮರಳು ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರ ಹದಗೆಟ್ಟಿತ್ತು. ನಡೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು, ನಿಂತರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸತತ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಈಗಲೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನೋವು ಎರಡು ತೊಡೆ ಸಂಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಯಮಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಡೈಕ್ಲೋಫೆನಿಕ್ ಸೋಡಿಯಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ Microfid ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 2 ವರ್ಷದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ 1 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ "ಸೆಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ" ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನನ್ನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, Report ಬಾಂಬೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು **'ಆಂಕಿಲೋಸಿಸ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್'** ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪೂರ್ತಿವಾಸಿಯಾಗೋಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮೆಡಿಷಿನ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬರೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ನೋವು ತುಂಬಾ ಇದ್ದು, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೀವ್ರ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ಎಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

1) ಆಂಕಿಲೋಸಿಸ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟೀಸ್ ಎಂದರೇನು? ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?
2) ಇದು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗೋದಿಲ್ಲವೆ? ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
3) ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.
6) ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದು ಈ ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಾನೀಗಾಗಲೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ.

ವೇಣುಗೋಪಾಲ,

ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಆಂಕಿಲೋಸಿಸ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಕೀಲು ಗಟ್ಟಿನ ಬೆನ್ನೆಲುರಿತ. ಇದು ಉರಿತ ಮತ್ತು ಪೆಡಸುತನ ವಿರುವ ಸಂಧಿವಾತ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೆರೊನೇ ಗೆಟಿವ್ ಸ್ಪಾಂಡಿ ಲೋಥ್ರಾಪಾಥಿನ್ (ರಸಿಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆನ್ನೆಲುರಿತ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇದು ರೋಧಜನಕ HLA-B27ರ ಸಹವರ್ತಿ. ಇದು ರಸಿಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ವಂಶಪರಂಪರೆಯಾಗಿಯು ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. HLA-B27 ರೋಧಜನಕ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15-45 ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಪಾಮುಟೊಂಕೆಲುಬಿನ (ಕಿಗ್ಗುಳಿಯ ಅಥವಾ ಕಿರಿಹೊಟ್ಟೆಯ) ನೋವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಎಲುಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಎಲುಬಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆ, ಸೀಳು ಅಥವಾ ಒಡಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದ ನರರೋಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು, ಪಿರ್ರೆ (ಕುಂಡೆ) ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ, ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರೋಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಪೆಡಸುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು: ಮೊದಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬನ್ನಿ. 23581232 ಈ ನಂಬರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ವಿಫಲವಾದರೆ ಯೋಗ-ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಯೋಗ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಧೈರ್ಯಗುಂದಬೇಡಿ,

- ಸಂ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಎರಡನೆಯದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆದಿದೆ. ಏರಿಕೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೊರಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿರುವರು.

ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ 'ಫಿನೋಲ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ರಸಾಯನಿಕವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ 4-ಎನ್‌ಪಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ 4-ಎನ್‌ಪಿಯು ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ವಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಯಕೃತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಯಕೃತದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕಖಚಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನ್ 'ಇಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್'ಕ್ಕಿಂತ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಈ 4-ಎನ್‌ಪಿ ವಿಷ.ಇದು ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರಬೇಕು.

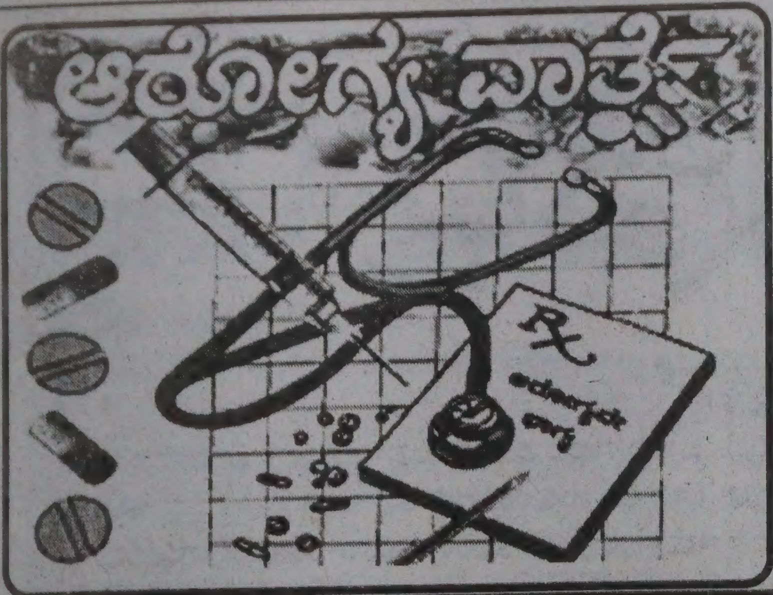
ಆನೆ ಬಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೀರಿನ ಅಂಬಿಗ

ಆನೆಬಾವು ಒಂದು ರೋಗ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಅಂಗಾಂಶ ಬಾವು ಪಡೆದು ಆನೆಗಾತ್ರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಆನೆಕಾಲು, ಕೈಗೆ ಬಂದರೆ ಆನೆಕೈ, ತರುಡಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆನೆ ತರಡು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ಮಂಗಳೂರು, ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ, ಕಮತಗಿ ಮುಂತಾದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಅಂಗಗಳು ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಗಳಿಲ್ಲ. ಆನೆಬಾವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಕಾರಣ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಮೇಲು.

ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ದುಂಡು ಹುಳ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ವುಚರೇರಿಯಾ ಹುಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹುಳದ ಮರಿಯನ್ನು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಕಡಿತದಿಂದ ಪಾರಾದರೆ ಆನೆಬಾವು ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ನಾವು ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು. ಕಾರಣ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ 'ಅಂಬಿಗ' ಎಂಬ ಜೊಂಡಿಗ ಅಥವಾ ನೊಣವನ್ನು ಬಳಸಿದರು. ಅಂಬಿಗವು ಸದಾಕಾಲ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಲು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಬಿಗವು ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುವುದು. ಒಂದು ಅಂಬಿಗ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತು ಮರಿಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಆನೆಬಾವು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇಂಥ ಅಂಬಿಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅಂಬಿಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬೇಕಾದ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜೈವಿಕತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್!



ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಒರಟಾಗಿ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದಾನೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪದೇಪದೆ ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ ಶಾಪ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು; ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶದಂತೆ ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ ಅನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಡುವವರಲ್ಲಿ ಒರಟು ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ವಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ವರ್ತನೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗದ ಕಾರಣ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು 'ಉಶ್ಶಪ್ಪ' ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ! ●

ಸೆಕ್ಸಿ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ಷಣ ಕುರುಡು!



ಸೆಕ್ಸಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡೂ ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿರುವ ಅಂಶವೇ. ಅಷ್ಟವರೆಗೆ ಸರಿ ಇದ್ದ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿವಾಣ ಕಳಚಿದ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಜಿಗಿದು, ನೆಗೆದು ಓಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷಣಕಾಲ ದೈಹಿಕ ಕುರುಡೂ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು 'ನ್ಯೂ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಫೋಟೊ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಬಳಿಕ ಏನನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ನೋಡಿದೆವೆಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಅಡ್ವರ್ಟೈಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸಿ ಅಡ್ವರ್ಟೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕ್ಷಣ ಕುರುಡಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಅನಗತ್ಯ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಕಾಳಜಿ. ●

ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ - ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1955 ರಿಂದ 1980ರ ನಡುವೆ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಟ್ಟು 2500 ಮಕ್ಕಳು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಈ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಿದೆ. ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳೆಂದರೆ - ಇಂಗಾಲದ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ಸ್, 1,3-ಬ್ಯುಟಾಡೀನ್, ಬೆಂಝೀನ್, ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ಸ್, ಬೆಂಝೋಪೈರೀನ್- ಮೊದಲಾದವು. ●

ದಪ್ಪ ತೊಡೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ!

ತೀರಾ ದಪ್ಪ ತೊಡೆ, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಮುಜುಗುರ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ದಪ್ಪ ಓಕೆ! ಮುಜುಗರವೇಕೆ? ●



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೈಕಲ್ ಸೀಟು!



ಲಾನ್ಸ್ ಆರ್ಮ್‌ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಏಳು ಬಾರಿ ಟೂರ್ ಡೇ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸೈಕಲ್ ರೇಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನಾತ. ಆದರೆ ಈಗ 'ಪಾಪ, ಆರ್ಮ್‌ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್!' ಎನ್ನಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಮೆಡಿಸನ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸೈಕಲ್‌ನ ಸೀಟಿನ ಮುಂಭಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಚೀಲದ ನಡುವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಹರಿಯಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಸದ್ಯ: ಆರ್ಮ್‌ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ತಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೈಕಲ್ ರೇಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ! ●



ರೇಬಿಸ್‌ಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಲಸಿಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್‌ಗೆಂದು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ಬಳಕೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿರುವ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಲಸಿಕೆ ಇದೇ ಪ್ರಥಮ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಇಮ್ಯೂನಾಲಾಜಿಕಲ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್'ನಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನು 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

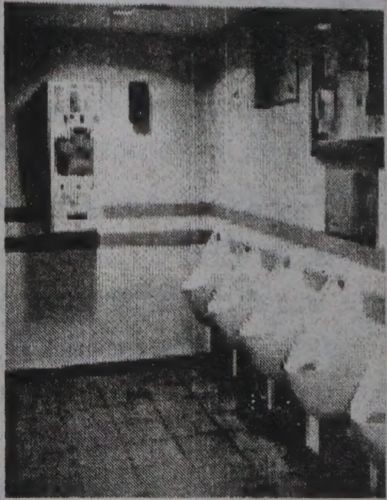
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದ ಕಾರಣ 50000ದಷ್ಟು ಜನ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೋಶ ಕಲ್ಚರ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅವು ಅತ್ಯಂತ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವೆನಿಸಿವೆ. ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ 300 ರೂಪಾಯಿಗಳಿದ್ದು, ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತಹ 5 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಈಗಾಗಲೇ ನರ ಅಂಗಾಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೋಶ ಕಲ್ಚರ್ ಲಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರಕಲಿರುವ ಡಿಎನ್‌ಎ ಲಸಿಕೆಗಳು, ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಇವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ●



ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್!

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಬದಲಾಗದೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಕಾಂಡೋಮ್ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ನಿರೋಧ್' ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹೆಬ್ಬುಲಿಯಂಥ ಗಂಡಸರೂ ನವವಧುವಿನಂತೆ ನಾಚಿ ನೀರಾಗುತ್ತಾರೆ!



ಈ ಎರಡನೇ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಡ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಷನ್ (ನ್ಯಾಕೊ) ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 50 ಕಾಂಡೋಮ್ ವೆಂಡಿಂಗ್ ಮಷೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿರುವ 'ನಿರ್ಮಲ ಬೆಂಗಳೂರು' ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಷೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಷೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಖಾಲಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನ್ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಸಂಸ್ಥೆ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಇದುವರೆಗೆ ಖಾಲಿಯಾದ 94,502 ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಯಶಸ್ಸಿನ ಗಾಥೆಯನ್ನೇ ಸಾರಿವೆ.

ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡ ನ್ಯಾಕೊ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ 1705 ಮಷೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 1 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಕೆಎಸ್ಆರ್ಟಿಸಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಲ್‌ಗಳು, ಬಾರ್ ಮತ್ತು ರೆಸ್ಟುರಾಂಟ್‌ಗಳು, 'ಸುಲಭ್' ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಷೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸುಲಭ ಸಾಧನಗಳೂ ಹೌದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರು ಇನ್ನಾದರೂ ಮುಜುಗರ ತೊರೆದು ಈ ಮಷೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾಂಡೋಮ್ ತಂದು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರಬಹುದು! ●

ಪೌರುಷ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ - ಗೋಕ್ಷುರ (ಸಣ್ಣ ನೆಗ್ಗಿಲು)



ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಕಾರಣ ಯುವಕರು ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ಪೌರುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಣಿತರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲ ಮಹಾನುಭಾವರ ಹತ್ತಿರ ಪುರುಷತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಏನೆಲ್ಲ ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಹತಾಶರಾಗುವುದು ಹಲವೆಡೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಹುಚ್ಚುಕುದುರೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ ಯುವಜನಾಂಗ ಅತ್ತ ಆ ದಡವೂ ಸೇರದೆ, ಈ ದಡಕ್ಕೂ ಮರಳದೆ ತ್ರಿಶಂಕುಗಳಾಗಿ ಮನೋವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆ.

ರಾಜಸ್ತಾನ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಬಂಗಾಳ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಗೋಕ್ಷುರ ಬೆಳೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎತ್ತರ 2ರಿಂದ 3 ಅಡಿಗಳು. ಗೋಕ್ಷುರದ ಎಲೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಇದರ ಶಾಖೆಗಳು ಎರಡು-ಮೂರು ಅಡಿ ಇದ್ದು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಶರದಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೂವುಗಳು ವಿಕಸಿಸಿ ಫಲಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಫಲಗಳು ಗೋಲಾಕಾರ, ಗೋಕ್ಷುರ ಬೀಜದಿಂದ ಸುಗಂಧತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡದ ಬೇರುಗಳು ಸುಕೋಮಲವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಸುಗಂಧತೈಲ ತೆಗೆಯುವರು. ಗೋಕ್ಷುರ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಶ್ವಂದಸ್ಟ್ರಾ ಸ್ವಾದುಕಂಟಕ, ತ್ರಿಕಷ್ಟಕ, ಈಕ್ಷುಗಂಧಿಕಾ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಖರೂ, ಹರ ಚಿಕಾರ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನೆಗ್ಗಿಲು. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ನೆರುನೆತ್ರಿ, ಪಂಜಾಬಿನಲ್ಲಿ ಭಖಡಾ; ಲೊಟಕ, ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಖರಿ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಟೆ; ಕಾಂಟೆಗೊಖರು, ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ನ್ಹಾನಾ ಗೊಖರೂ; ಬೆಠಾ ಗೊಖರೂ, ಅರಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಸರು ಲ್ಯಾಂಡ್ ಕೆಲ್ಟ್ರಾಪ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ *ಟ್ರಿಬ್ಯೂಲಸ್ ಟೆರೆಸ್ಟ್ರಿಸ್* ಎಂದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಗೊಕ್ಷುರರಸವು ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ವೀರ್ಯ- ಶೀತ, ವಿಪಾಕ-ಮಧುರ, ಪ್ರಭಾವವು ಮೂತ್ರಲ, ವೃಷ್ಯ ದೋಷಕರ್ಮ ವಾತಪಿತ್ತ ಶಾಮಕವಾಗಿದೆ. ಗೋಕ್ಷುರದ ಫಲ ಮತ್ತು ಬೇರು ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಗೋಕ್ಷುರದ ಫಲವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಶಮೂಲ ರಸದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೋಕ್ಷುರದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಪೌರುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅನೇಕ ವನೌಷಧಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರವು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಗೋಕ್ಷುರ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ.

ಗೋಕ್ಷುರದ ಫಲ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದತನಕ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಗೋಕ್ಷುರವನ್ನು ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗೋಕ್ಷುರದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಮತ್ತು ವೃಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಫಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ವಿಕೃತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೊಳಿತು. ಗೋಕ್ಷುರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆರು ಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು 50 ರಿಂದ 100 ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗೋಕ್ಷುರ ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಅವರೋಧ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭಕಾರಿ. ಮೂತ್ರದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ವೇದನೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗೋಕ್ಷುರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಾತ, ಕಫ ಮಿಶ್ರಿತ ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಿಕಂಟಕಾದ್ಯ ತೈಲ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಿಕಂಟಕಾದ್ಯ ಘೀ ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷಜ ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ ಯಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದವಿದೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಗೋಕ್ಷುರ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರಕ. ಗೋಕ್ಷುರದ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಪುಂಸಕತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರು ಇದನ್ನು ವೃಷ್ಯಪಾಯಸ ಯೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಪುಂಸಕತೆಯಿದ್ದಾಗ ಗೋಕ್ಷುರ ಪಾಕ, ನಾರಸಿಂಹ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ರತಿವೃದ್ಧಿಕರ ಮೋದಕ ತಯಾರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹುಲಾಭವಿದೆ. ಗೋಕ್ಷುರವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಪುಂಸಕತೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ಗೋಕ್ಷುರ ರಸದಿಂದ ಗುಣಕಾರಿ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಗೋಕ್ಷುರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಪುಷ್ಪಿರತ್ನಾಕರ ಚೂರ್ಣ' ನಪುಂಸಕತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರದ

ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರ್ಶ್ವನೋವು, ಶರೀರ, ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೂ ಗೋಕ್ಷುರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಯದ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ.

ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕಫ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಗೋಕ್ಷುರ ಮತ್ತು ಬಲ್ತಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಜ್ವರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಊತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರ

- ಉಷ್ಣತೆಯ ಕಾರಣ ಉಂಟಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ನಿವಾರಣೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗೋಕ್ಷುರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರದ ಪಂಚಾಂಗವನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಪುಂಸಕತೆಯ ವಿಕೃತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗೋಕ್ಷುರ, ಕಾಂಚಬೀಜ ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೂರ್ಣದ 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.
- ಗೋಕ್ಷುರ ರಸದೊಡನೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೂತ್ರದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗೋಕ್ಷುರ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಕೃತಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗೋಕ್ಷುರ, ಔಡಲದ ಎಲೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ವರುಣದ ತೊಗಟೆಯ ರಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಲ್ಲಿನ ಕಿರುಕುಳ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ಪೌರುಷ ಗ್ರಂಥಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷುರ, ಪುನರ್ನವಾದ ರಸ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ದೊಡ್ಡಗೋಕ್ಷುರದ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನೋವಿಗೆ ಗೋಕ್ಷುರ, ಹಾವು ಬೇರು, ಕುಲಧಿಯ ರಸ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಉದರ ಶೂಲೆಯ ವಿಕೃತಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ : ಜಾಗೃತವಿರಲಿ

ನೀವು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅದು ನೋವುಂಟು ಮಾಡದಿರಲೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಸಣ್ಣ ಸೆಳೆತ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಭಂಗಿಯು 30 ರಿಂದ 60 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಲಿ. ಇದೇ ರೂಢಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



❖❖❖

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು

ಪಪ್ಪಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಮೃದು ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



❖❖❖

ಮೊಸರು, ಕಿತ್ತಳೆಯಿಂದ ಅಪೂರ್ವ ಸೌಂದರ್ಯ

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಲೇಪನ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮಗೆ ತಂಪಿನ ಅನುಭೂತಿಯಾಗದಿರದು. ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೃದುತ್ವ ಬರುವುದು. 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮೊಸರು ತ್ವಚೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಕೋಮಲತೆ ನೀಡಿ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಎ.ಎಚ್. ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

❖❖❖

ಕೇಶ ಕಂಡಿಶನರ್



ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಕಲಕಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

❖❖❖

- ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಗೋಕ್ಷುರ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರ 5 ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಗೋಕ್ಷುರ, ಉದ್ದು, ಕೌಂಚ, ಶತಾವರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಖಾನಾವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕಳಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಪುಂಸಕತೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗೋಕ್ಷುರ, ಶೀತಲ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಜೊತೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿರಿ. ಚೂರ್ಣವನ್ನು 3 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರದರ ರೋಗದ ಪ್ರಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಗೋಕ್ಷುರ, ವಿದಾರಿಕಂದ ಮತ್ತು ಕೌಂಚದ ಬೀಜ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಕಳ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೌರುಷಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಪುಂಸಕತೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್

ಜಾಹೀರಾತೊಂದರಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಯುವತಿ ತಾನು ಧರಿಸಿರುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು, 'ಕಿವಿಯೋಲೆ ಲಂಡನ್ನಿನದು, ಚಪ್ಪಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸಿನದು ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತೋರಿಸುವಾಗ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರು ಆಕೆಯ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಇದು ಯಾವ ದೇಶದ್ದು?!' ಎಂದು ಅಣಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೌದು! ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಿರುಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ಅಂದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಬೊಟ್ಟಿದ್ದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಪಾದಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೂಲಕವು ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸುರಿದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕೈಕಾಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಬೆಣಚುಕಲ್ಲು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ನಾವು (ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ) ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ 'ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್'.

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಎಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇದು ಪಾದದ ಬಿರುಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ / ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವ, ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಂದರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ.



ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು :

1) ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್ (ದೊಡ್ಡದು), 2) ಫ್ಯೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್ / ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲು, 3) ನೇಲ್ ಕಟರ್, 4) ಹರಳುಪ್ಪು, 5) ಶಾಂಪೂ.

ಮೊದಲು ಟಬ್‌ಗೆ 1/4 ಬಕೆಟ್‌ನಷ್ಟು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶಾಂಪುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕದಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಲನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಕಾಲು ನೆಂದ ನಂತರ ಒರಸಿ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು, ಆಮೇಲೆ ಫ್ಯೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು (ಎರಡೂ ಕಾಲು ಸೇರಿ) ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬಿರುಕಿದ್ದರೆ 10 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆನಂತರ ಕಾಲಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನುಕೂಲಗಳು :

- ಇದರಿಂದ ಉಗುರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆ ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

- ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಉಜ್ಜಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿರುಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಂದು ಕೀವುಗೂಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.
- ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್

ಅತಿಯಾದ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಒರಟು ಕೆಲಸದಿಂದ ಕೆಲವರ ಕೈಗಳ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ, ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಟಮಿನ್ A ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಳಾಹೀನ ಚರ್ಮ, ಉಗುರು, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್'.



ಫ್ಯೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್‌ನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಧಾನವು ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನಂತೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.- (ಫ್ಯೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್‌ನಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.)

ಪಾದಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

- ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿ + ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು + ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು.
- ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ + ನಿಂಬೆ ಹೋಳಿನ ಸಿಪ್ಪೆ + ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ.

ಒಣಗಿದ, ಕಳೆಗುಂದಿದ ಕೈಗಳ ಆರೈಕೆ

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೆಲಸವೆಲ್ಲ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಒರಸಿದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು (ಉಪ್ಪು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ)
- ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಗುರುಗಳು ಹೊಳಪಾಗಿಡಲು ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯಭರಿತ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಒಡೆಯರಾಗುತ್ತೀರಿ.

- ಜಯಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ.

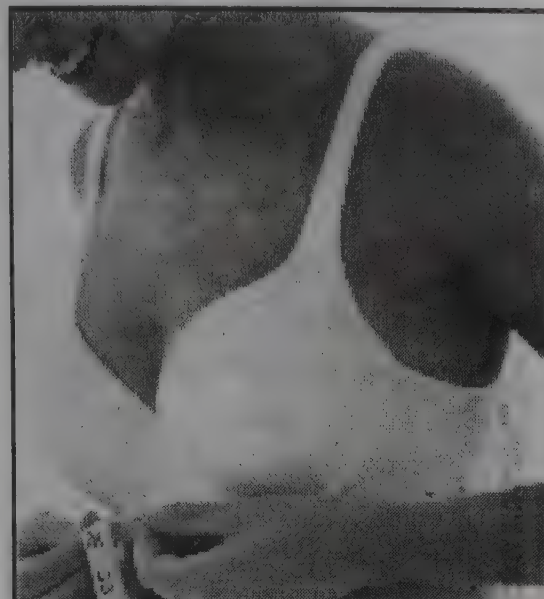
ನಂ. 3, 8ನೇ ಮೈನ್, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಂ. ಕಾಲೋನಿ, ಬೃಂದಾವನ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 054.

ಬ್ರಾ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಬ್ರಾ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉಪದೇಶವೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಕಾರ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ತಪ್ಪು ಸೈಜ್‌ನ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಸ್ತನಗಳು ಜೋತುಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ವಿನ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆ ನೋವುಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬ್ರಾ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತನದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಗೂ ಮುನ್ನ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಖರೀದಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪುಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಜೀವನಾವಧಿಯ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳೆರಡೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕವಾಗುವುದೇ ಸ್ತನಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ತೂಕ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವೇ ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸ್ತನಗಳ ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟು ಫ್ಯಾಟ್ ಟಿಶ್ಯೂಗಳೇ ಇರುವುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಲೂ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡ-ಚಿಕ್ಕದಾಗಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.



ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

* ಸ್ತ್ರೀ ವಾದಿಗಳು ಕೆಲವರು ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದು ಬಂಧನದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವ ಮಣ್ಣು ಸಂಕೇತವೂ ಅಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



* ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹತ್ತಾರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ 5 ಸೆಂ.ಮೀಗಳಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ರಾಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾರವು. ಅದು ಏನಿದ್ದರೂ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.
* ಬ್ರಾದ ಅಂಡರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಪಟ್ಟಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಧಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಪಟ್ಟಿಯು ಬೆನ್ನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಾ ನಿಮಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ಅದು.
* ನಿಮ್ಮ ಬ್ರಾ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತುಸು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಅದರ ಎರಡೂ ಕಪ್‌ಗಳೊಳಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಂತೆಯೇ ಸ್ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಸ್ತನ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ, ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಅದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅದು ಮಧ್ಯ ಹುಕ್‌ಗೆ ಕರಾರು ವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳು ವಂತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ ದೊಡ್ಡ- ಚಿಕ್ಕದಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸರಿದೂಗಿಸ ಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನವ ತರುಣಿಯರು ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಟೈಟ್ ಹುಕ್‌ಗೆ ಕರಾರು ವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕೂರುವಂತೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಖರೀದಿಸಿ. ಸ್ತನಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ನಂತರದ ಹುಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಡ್ಜಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಡರ್‌ವೈರ್ಡ್ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಅದು ಮುಂದೆ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮ್ಯಾಟರ್ನಿಟಿ ಬ್ರಾಗಳೇ ದೊರಕುತ್ತವೆ; ಅವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.

ಈ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಅವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ, ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಹೋದರ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಹೋದರಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ, ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಅವಳಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದವರಾಗಿದ್ದು ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಲಿಂಗದವರಾಗಿರಬಹುದು, ನೋಡಲು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿರಬಹುದು. ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ವಿಧಗಳು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.

ಈಗ ಇಡೀ ದೇಶದ ಕರುಣೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಹಮದ್ ಸಹೋದರಿಯರೆನ್ನಲಾಗುವ ಅವರು, ಫರಾ ಅಹ್ಮದ್ ಮತ್ತು ಸಬಾಹ್ ಅಹ್ಮದ್. ಬಹಳ ವಿಸ್ಮಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಈ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಿಂಗದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುತ್ತಾರಲ್ಲದೇ ಒಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೊಬ್ಬರು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ! ಅಂದ ಮೇಲೆ, ಊಟ, ಸ್ನಾನ, ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಮಾಡಬೇಕು! ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೇ?

ಫರಾ ಮತ್ತು ಸಬಾಹ್ ಅಹ್ಮದ್ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು. ಈ ಹುಡುಗಿಯರ ತಲೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದಿವೆ!

ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಪಟ್ನಾದಲ್ಲಿ ಶಕೀಲ್ ಅಹ್ಮದ್ ಮತ್ತು ರಬಿಯಾ ಖಟೂನ್ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಎಂಟನೆಯ ಸಂತಾನವಾಗಿ ಜನಿಸಿದರು. ''ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಛಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲಾನ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಇವರು ಹುಟ್ಟಿದರು'' ಎನ್ನುವ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎಂದಾಗಲೂ ಧೃತಿಗೆಡದೆ, ಇವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆದರು. ಇವರು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮುಸಲ್ಮಾನ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ನೋವು ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮನಕರಗಿದವರು, ಅಬುದಾಬಿಯಾದ ರಾಜಕುಮಾರ. ಇವರು ವಿಶ್ವದ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮಕ್ಕಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇಡೀ ಖರ್ಚನ್ನು ವಹಿಸಲು ತಯಾರಾದರು!



ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಫರಾ ಮತ್ತು ಸಬಾಹ್

ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಫರಾ ಮತ್ತು ಸಬಾಹ್ ದೈವೀ ಪವಾಡಗಳೆಂಬಂತೆ ಜನರ ಅಚ್ಚರಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾದರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾ ಬೆಳೆದರು. ಆಗ ಅವರ ಹೆತ್ತವರು ಅವರನ್ನು ಸಮಾನ್‌ಪುರದ ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿದರು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸಿದ ಅವರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೇ ಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಅವರು ಆಡಲು ಹೊರ ಬಂದಾಗ ಅವರ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ತರಿಸಿಕೊಂಡ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಮೆಹೆಂದೀ ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅವರ ಮುಖ್ಯಸ ಹವ್ಯಾಸ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಇವೆ. ಒಬ್ಬಳು ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬಳು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಿದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಫರಾ ತುಂಬಾ ಮಾತನಾಡುವವಳೂ ಆಡುವ ಪ್ರಕೃತಿಯವಳೂ ಆದರೆ, ಸಬಾಹ್ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. "ಇವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟೆವು!" ಬೀದಿಯ ತಿಂಡಿಯಂಗಡಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕೀಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ದೊಡ್ಡಕ್ಕನಾದ ನೂರೀ ಅವರ ಸ್ನಾನ, ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

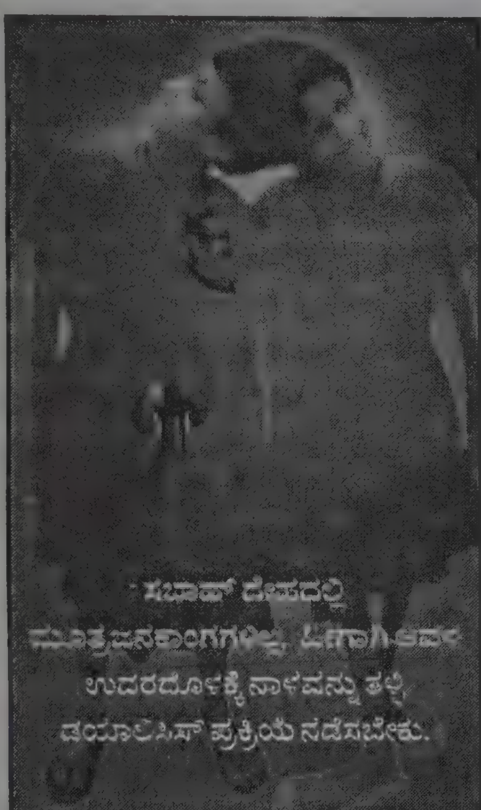
ಇಬ್ಬರೂ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಒಂದು ಜೊತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಬಳಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಒಬ್ಬಳ ತೊಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಬ್ಬಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಸೇರಿರುವ ತಲೆಬುರುಡೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿರುಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇರದ ಸಬಾಹ್‌ಳಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಫರಾಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ, ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ! ಅರವತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟು ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ!



ಅವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು (Ovum) ಹಾಗೂ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು (Sperm) ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿ ಯುಗ್ಮಜ (Zygote)ವಾಗಬೇಕು. ಏಕಕೋಶದ ಈ ಯುಗ್ಮಜ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಬಾರಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಪಿಂಡಗೂಸಾಗುತ್ತದೆ (Embryo). ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಶಿಶುವಾಗುತ್ತದೆ.

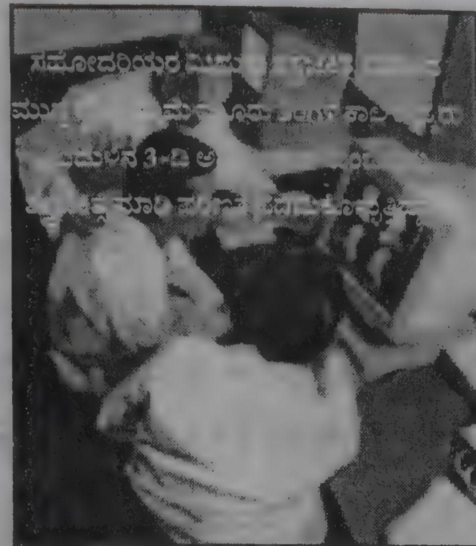
ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇವು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಶಿಶುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳು. ಇವುಗಳ ರೂಪ, ಲಿಂಗ, ಬಣ್ಣ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಿನೋವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎರಡು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ, ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆಗ, ಬೇರೆ ಲಿಂಗ, ಬೇರೆ ರೂಪವಿರುವ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತ್ರಿವಳಿಗಳು, ನಾಲ್ಕು, ಐದರ ಸಮೂಹದ ಶಿಶುಗಳೂ ಜನಿಸಬಹುದು!



ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು

ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ; ಪಿಂಡಗೂಸಾದ ನಂತರ ವಿಭಜನೆಯಾದರೆ, ವಿಭಜನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳು. ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಎಂದರೆ, ತಲೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಥೊರಾಕೋಪೇಗಸ್ ಎಂದರೆ, ಎದೆಗಳ ಭಾಗ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಶ್ಚಿಯೋಪೇಗಸ್ ಎಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟದ ಭಾಗಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪೈಯೋಪೇಗಸ್ ಎಂದರೆ, ನಿತಂಬಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಸಬಾಹ್ ಮತ್ತು ಫರಾ, ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಸಯಾಮಿಗಳು.



ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು

- 1992ರಲ್ಲಿ ಯೆರ್ಲಾಗಡ್ಡ ನಯುದಮ್ಮರು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಗುಂಟೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಮ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣರು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು.
- 1993ರಲ್ಲಿ ನಯುದಮ್ಮರು ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಂಜಲಿ ಮತ್ತು ಗೀತಾಂಜಲಿ ಎಂಬುವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು.
- 1997ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್‌ಸನ್‌ರು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಅವಳಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಲ್ಯುಕ ಮತ್ತು ಜೋಸೆಫ್‌ರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು.
- 2002ರಲ್ಲಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಕಸ್ತೂರಬಾ ಗಾಂಧಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಫಸಾ ಮತ್ತು ಸೌದ ಎಂಬ ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು.
- 2003ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಅಹ್ಮದ್ ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಮತ್ತು ಮೊಹಮ್ಮದ್‌ರನ್ನು ಡಲ್ಲಾಸ್‌ನ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ತಲೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.
- 2005ರಲ್ಲಿ ನೇಪಾಳೀ ಅವಳಿಗಳಾದ ಗಂಗಾ ಜಮುನಾರನ್ನು ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು.
- ಈಗ ಸೋನ ಮತ್ತು ಮೋನ ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಪರಿತ್ಯಕ್ತರಾದ ಇವರು ಅನಂತರ, ಕರ್ನಲ್ ಬಿ.ಎಸ್.ಮಾನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಚಿಮ್ಮಿ ಅವರಿಂದ ದತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಗಂಗಾ ಮತ್ತು ಜಮುನಾ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ 34 ಪ್ರಾಯದ ಇವರು, ಸರ್ಕಸ್ ಕಲಾವಿದರಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಒಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ಹೆತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

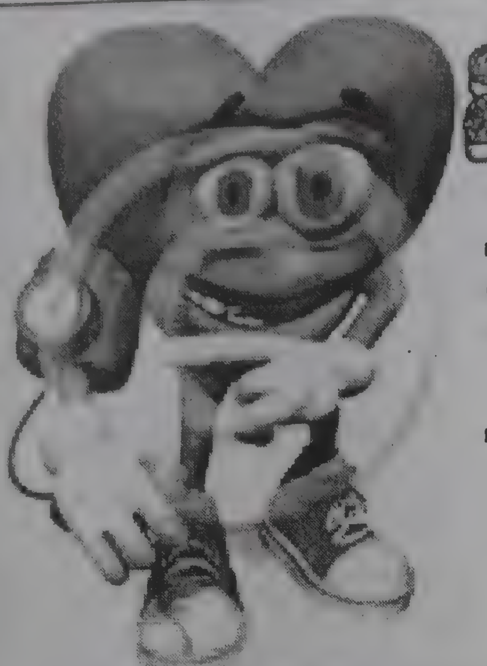
- ಥಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಚಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಂಗ್ ಬಂಕರ್ ಎಂಬ ಸಯಾಮಿಗಳು 63 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದ್ದರು! ಇವರು 21 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು!
- ಲೋರಿ ಮತ್ತು ರೀಬಾ ಸ್ಕಾಪೆಲ್ ಈಗ ಬದುಕಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಅವಳಿಗಳು. ಅಮೆರಿಕದ ಈ ಸಯಾಮಿಗಳಿಗೆ ಈಗ 44 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು.



- ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೈನಾಬ್ ಮತ್ತು ಜನ್ನತ್ ರೆಹಮಾನ್‌ರನ್ನು 2003ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 45 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ಒಂದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.
- 28 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಇರಾನಿನ ಸಹೋದರಿಯರಾದ ಲಡನ್ ಮತ್ತು ಲಲೇಹ್ ಎಂಬ ಕ್ರೇನಿಯೋಫೇಗಸ್ ಸಯಾಮಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಅವಳಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಮಡಿದರು.

ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ ಅವಳಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಮಿಲಿಯದಲ್ಲಿ ಒಂದರಂತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಅವರು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಬಾಹ್ ಮತ್ತು ಫರಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.●●

ಆಧಾರ : ಇಂಡಿಯಾ ಟುಡೇ



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

"ಸುಖಿಯಾಗಿರಿ, ಶಾಂತವಾಗಿರಿ, ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರೀ, ಅಂದರೆ - ನೀವು - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕರಾಗುವಿರಿ"

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (Different emotions)ನಮ್ಮರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಮೇಲೇರಬಹುದು ಯಾ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿ-ಯೋಜನೆ (Medical Treatment) ಅಳವಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೂ - ಕಾರ್ಯ ನಿರತವಾಗಿರುವ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆಂದರೆ- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವಾಗ ಅವನ Systolic Pressure (ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ) ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವದೆಂದು ಮತ್ತು ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಕಾತುರತೆ, ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತ, ಆತುರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ Diastalic Pressure (ನಿರಾಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ) ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ - ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಸುಖೀಜೀವನ' 'ಆತುರ-ಕಾತುರ' ಜೀವನದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 'ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ' ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು- ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ - ಆತುರತೆ-ಕಾತುರತೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದಾಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯ-ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಜಿಗವಾದರೂ ಸತ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ - ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದವರೊಂದಿಗೆ 'ವಾದ' (argument) ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರವಾಣಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ; ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ - ಖಂಡಿತವಾಗಿಯು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು - ಮಾತನಾಡುವುದು, ವಾದಿಸುವುದು, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ 10ರಿಂದ 50 ಪ್ರತಿಶತ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ 'ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಒತ್ತಡ ನಿಖರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಧೃಡೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೇವಲ "ಮಾತನಾಡುವುದು" "ಚರ್ಚಿಸುವುದು" ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆಗುವುದೆಂಬ ಊಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಯನ್ನು 'ಕಿವುಡರು, ಮೂಗರು" ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ "ಚಿನ್ಹೆ ಭಾಷೆ" (Sign Language)-ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

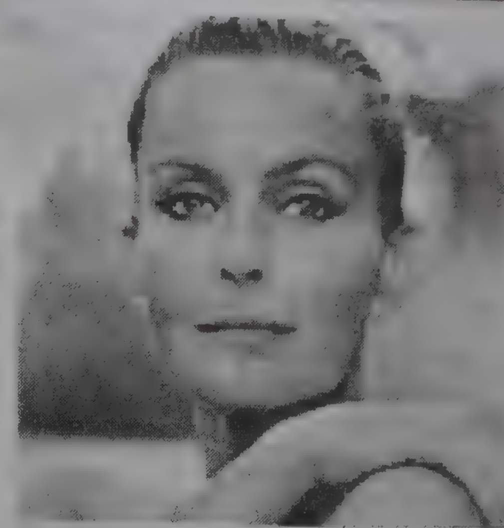
ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು - ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ' (Communicating-State) ಎಂಬ ಒಂದು ಜಾಲವಿದ್ದು, ಅದು ಮಾನವನ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಶಂಕೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇನಾದರೂ ನಿಜವಾದಲ್ಲಿ - ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ನಿಮ್ಮ 'ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ' ಏರಿಳಿತವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಆದುದರಿಂದ ಸುಖಕರ ಸಮಾಧಾನಕರ, ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ - ನೀವು ನಿಮ್ಮ 'ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು' ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು; ಮತ್ತು ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ಯಾಮಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ "ಪಾಠ"ವೆಂದರೆ - ನಿಮ್ಮ "ಜೀವನ-ಕ್ರಮ" ಯಾ "ಜೀವನ ಶೈಲಿ" ಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ. ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಿ. ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆತುರತೆ, ಕಾತುರತೆ, ರೋಷ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸಂಯಮವಿರಲಿ, ಮಿತವಿರಲಿ, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನತೆ ಇರಲಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವಿರಿ.

- ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ. ಆರ್. ಜೋಷಿ,

ನಂ.9, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಪರಮಹಂಸ ರಸ್ತೆ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು-570 020.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?



ಅಮೆರಿಕದ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಮೈಕೆಲ್ ರೋಮಿಸೆನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನಷ್ಟೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸು. ಅವನ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಮೈಕೆಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು 44 ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಯಾವಾಗ ಏಳುತ್ತೀರೊ ಆಗಲೇ ಮುಂಜಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದ ಆರಂಭವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವಸ್ಕುಲರ್ ಸಿಸ್ಟಮ್, ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್, ಅಪಘಾತ, ಪರಿಸರ ಮುಂ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಮುಂ. ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ಗಳು ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶೇ. 70 ರವರೆಗೆ ಇವನ್ನು ನಾವು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ. 80 ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ದುರ್ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಫಲಕಗಳು ಕೂಡ ಇವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಬಹುದು. ರೋಗ ಆಗದೇ ಇರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ದೇಹ ದಣಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದಾದರೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳೋದು?

ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೂದಲು, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗಳತ್ತ.

ತ್ವಚೆ - ಕೂದಲುಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿ : ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕ್ಯಾಪ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ : ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಹುಲ್ಲುಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಈ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿಗಳುಂಟಾದರೆ ಅವನ್ನು ಬೇಗನೇ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಬ್ರಷ್-ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

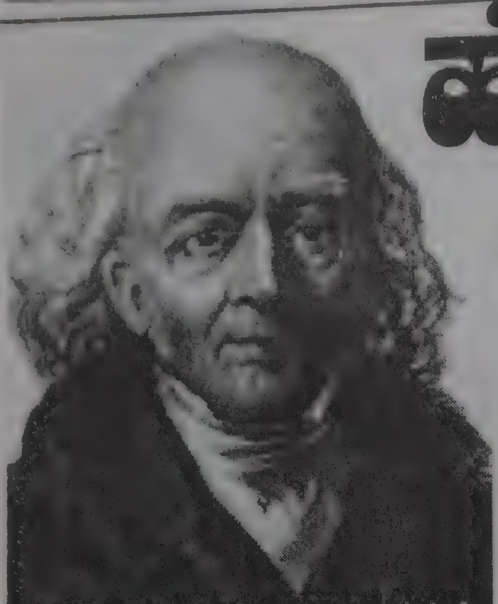
ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು : ಬಾಯಿಯ ರುಚಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಆಗಲೇ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಬೇಗನೇ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರಾತ್ರಿ 8 ರೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ನೆಪ ಹುಡುಕಬೇಡಿ. ಮದುವೆ-ಪಾರ್ಟಿ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಡಸ್ಟಬಿನ್ ಆಗಿಸಬೇಡಿ.

ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ : ಹಿಂದೆ ಆಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರ ಕುರಿತಂತೆ ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ತಪ್ಪು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಚಿಂತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು. ಚಿಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅಮೆರಿಕ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು. "ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸದೇ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮೂಲಕ ಜನರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನೇ ಪೂಜಾ ಮಂದಿರದಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ 18000 ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮೂರುಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಸಮಯ ರೋಗವೊಂದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಬಂಡವಾಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದರೆ ನೀವು ಇಡೀ ದಿನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಡಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ನೀವು ರೈಟಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ ಕೂಡ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಪೆನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ : ನಂಬಿಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಹ?



ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯವರೆಗೆ, ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ಮಲ್ಟಿಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕವೊಂದು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದೆ.

ಅದನ್ನು 'ಪ್ಲಾಸೆಬೊ ಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ, ರೋಗಿಗೇ ಅದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೂ ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯೇ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು' ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಪ್ಲಾಸೆಬೊ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸ್ವಯಂ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿ, 'ವೈದ್ಯರು ತನಗೆ ಔಷಧ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಚಿಗುರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ನೀಡಲಾದ ಔಷಧದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆ. ಇದೇ ಸುಳ್ಳು ಸುಳ್ಳೇ ನೀಡಲಾದ ಅಸಮರ್ಥ ಔಷಧಿಯ ಸಮರ್ಥ ಪರಿಣಾಮ-ಪ್ಲಾಸೆಬೋ ಪರಿಣಾಮ.

'ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಪ್ಲಾಸೆಬೋ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧಗಳು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಯಾಪೈಸೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಲೇಖನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನ್ಯತೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕ 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್'. ತನ್ನ ಸಂಪಾದಕೀಯಕ್ಕಂತೂ 'ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಅಂತ್ಯ' (THE END OF HOMEOPATHY) ಎಂಬಂತಹ ಆಘಾತಕಾರಿ ತಲೆಬರಹವನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಆ ಪತ್ರಿಕೆ.

ಪತ್ರಿಕೆಯು ಇಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಬರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಥಾಯಿಸ್ ಎಗ್ಗರ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಜೂರಿಚ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಸ್ಟಾಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು 110 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಥಾಯಿಸ್ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿರುವ ನಿರ್ಣಯವೆಂದರೆ ಹೊಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ಲಾಸೆಬೊ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ನಿರ್ಣಯವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ.

18ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಸ್ಯಾಮುಯೆಲ್ ಹ್ಯಾನಿಮನ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ರಾಜಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 1810ರಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾನಿಮನ್‌ರ ಫ್ರೆಂಚ್ ಶಿಷ್ಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಮೂರನೇ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರಡು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯು ಕೇವಲ ರೋಗದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸದೇ ರೋಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಲೈಕ್ ಕ್ಯೂರ್ಸ್ ಲೈಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಯಾವ ಅಂಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ದೇಹವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ವಿವರಣೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದುವರೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ-ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಹಾಗೂ ಪದೇಪದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು; ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು; ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ; ಇಸುಬು; ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ 1997ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್' ಪತ್ರಿಕೆಯೇ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಸಾರಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು 1994ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದ ಗ್ಲಾಸ್ಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ.ಡೇವಿಡ್ ಟೇಲರ್ ರೇಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. 1991ರಲ್ಲಿ 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್' ಹಾಗೂ 1989ರಲ್ಲಿ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ರಾಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಷನರ್ಸ್' ಕೂಡ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಈಗ 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್' ಪತ್ರಿಕೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ನಿಲುವನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಾಧಾನದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆ

1. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಖನಿಜ ಸಾರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



2. ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಮದ್ಯಸಾರ ಹಾಗೂ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಡಿಸ್ಟಿಲ್ಡ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, 2 ರಿಂದ 4 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



3. ಗಾಳಿ ಆಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಕುಲುಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



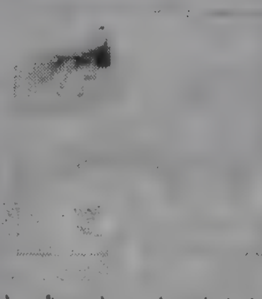
4. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುವ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 'ಮದರ್ ಟಿಂಕ್ಚರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



5. ದ್ರಾವಣದ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು 99 ಹನಿ ಮದ್ಯಸಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕುಲುಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



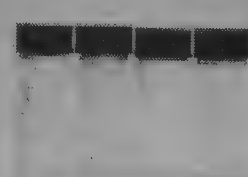
6. ಪದೇಪದೆ ಸಾರರಿಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ನಿಗದಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ದ್ರಾವಣ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದಾಗ ಅದರ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಜಾರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



7. ಜಾರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



8. ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಲಾದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



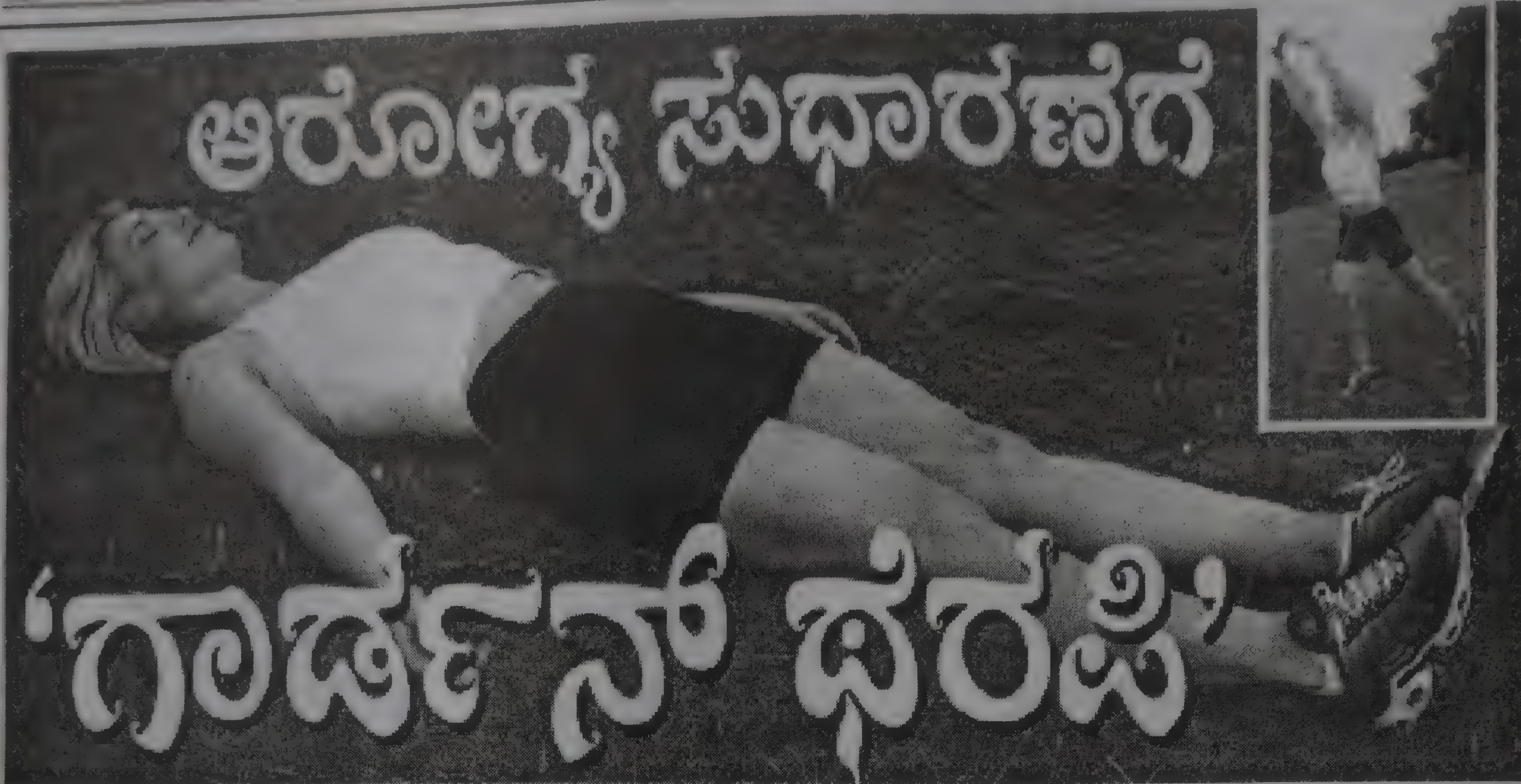
'66ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಖಾತೆ ಸಚಿವ ಡಾ.ಎ.ರಾಮದಾಸ್, 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಅವರದ್ದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯವು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಗಳ ಮಾರಾಟ 1999ರಲ್ಲಿ 25 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟಿದ್ದುದು, 2004ರಲ್ಲಿ 32 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ತಲುಪಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು 147 ದಶಲಕ್ಷ ಪೌಂಡ್‌ಗಳ ಮೊತ್ತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದು, 1999ರಿಂದ ಇದು ಶೇ.45%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಜನರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗದು-ಎಂದಿದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಲಭಿಸಿದೆ. •

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುವಿನ ಜಾಣತನ

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣು ಒಂದು ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿ. ಅದರ ಜೀವನಚಕ್ರ ಎರಡು ಪೋಷಕ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ತಾರುಣ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮಿಲನವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತಾನವನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವುದು. ಮಾನವ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿಯೋ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ. ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವರು ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಯ ಕೂಲಿಗಳು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುವವು. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಮೂರು ಮಾನವರನ್ನು ಮಲಗಿಸೋಣ. ಒಂದನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತನು. ಎರಡನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿ ಹೌದು. ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಈಗ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಂದು ದಿನಗಳೇ ಕಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ನೂರು ಹಸಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಡೋಣ. ಒಳ ಸೇರಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಯಾರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವವು. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯ ತಲುಪಿದ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿಂದಲೇ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿನ ಎರಡೂ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಆಮಂತ್ರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೂರನೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು. ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾನ್ನಜೀವಿಗಳು ಮಾನವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಣ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲವೇ?

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ 'ಗಾರ್ಡನ್ ಥೆರಪಿ'

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು. ಇದನ್ನು 'ಗಾರ್ಡನ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

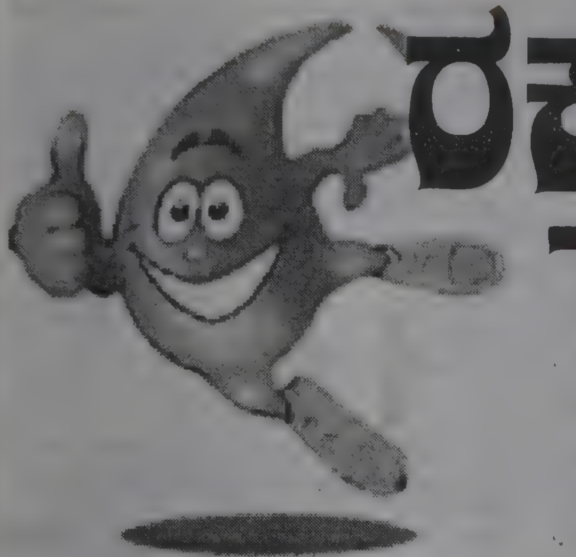
ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೇ ಎಂದು ಕೇಳುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು, ಹೂಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ 'ತೋಟಗಾರಿಕೆ' ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರಾಶೆಬೇಡ. ದಿನವೂ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ತೋಟ-ಉದ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೋಟಗಾರಿಕಾ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟವೆಂದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅದೇನೂ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಗಿಡಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹದಮಾಡುವುದು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕಸವನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದು, ಸಸಿ ನೆಡುವುದು, ನೀರುಣಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹಸಿರಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದಂತೆ. ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ರೀತಿ ಆರ್‌ಡಿಎ (ರೆಕೆಮೆಂಡೆಂಡ್ ಡೇಲಿ ಎಲಾವುಂಸ್) ಎಂಬ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹೇಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಆರ್‌ಡಿಜಿ (ರೆಕ್ಮೆಂಡೆಡ್ ಡೇಲಿ ಗಾರ್ಡನಿಂಗ್) ಅನ್ನು ಕೂಡಾ ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ತೋಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗಿಂತ, ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 52 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಹಸಿರಿನ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಹಠಮಾರಿತನ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಎಡಿಎಚ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಂಭವ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಿಎಚ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋವಿಕಾರ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟತನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಗಾರ್ಡನ್‌ಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ●





ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಾರದು, ಅಷ್ಟೆ!

ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲೆಂದು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ, ಗೊತ್ತೇ?

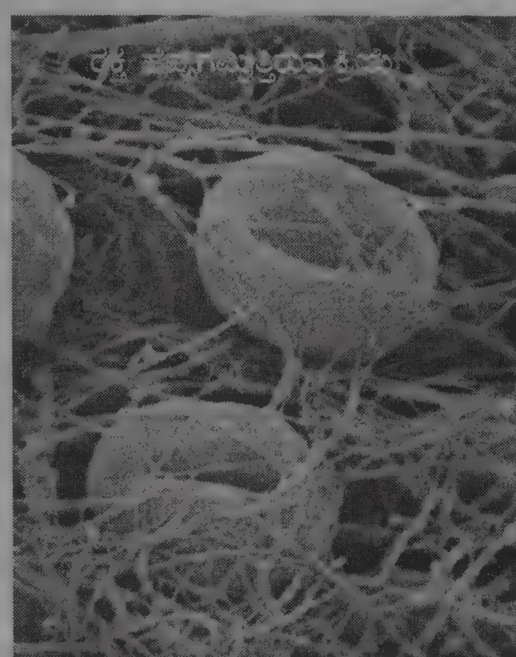
ರೇವತಿ

ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸಹ ಅದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಚರ್ಮ ಸೀಳಿ ಗಾಯವಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಸೂಸುವ ರಕ್ತ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ನಾವೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಒಂದು ವಿದ್ಯಮಾನವಷ್ಟೇ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಜರುಗುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ಸತ್ಯ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಚೋದಕಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಈ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ! ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವೆರಡು ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆದಾಗ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತಸೋರಿ ಜೀವಿ ಸಾಯದಂತೆ ನಿಸರ್ಗ ವಹಿಸಿರುವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಕ್ರಮ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾ ಒಂದು ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗ. ರಶಿಯಾದ ರಾಜಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಈ ರೋಗ ಇಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೇ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದಾಗಲೂ ಅಪಾರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ 'ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ 8' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವೊಂದು ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ತರಚು ಗಾಯವಾದರೂ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದೇ ಸುರಿಯುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಲವಾಗಿ



ದೇಹದೊಳಗೆ, ಮೂಳೆಯ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆಡೆ ರಕ್ತ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಮಿದುಳು ಅಥವಾ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಧಮನಿಗಳೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ವಿನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನಾಳಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಕಾಲಜಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇ 2005ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಪ್ರೊಟೀನು ಇತ್ಯಾದಿ ಘಟಕಗಳು ಎಷ್ಟು? ಇವುಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಘಟಕಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಏನು? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಶೋಧ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪನ್ನು 'ತ್ರೋಂಬಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಫೈಬ್ರಿನ್ ಎಂಬ ನಾರಿನಂತಹ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡ ಉಂಟಾದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ, ತ್ರೋಂಬಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಇಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತುಸು ಹಾನಿಯಾದರೂ ಸಾಕು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಹರಿವು ನಿಧಾನವಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರುಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಲು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಚೋದಿತವಾದ

ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ (ಟಿಫ್) ಎನ್ನುವ ಘಟಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ (ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತಕೋಶಗಳು) ಒಂದೆಡೆ ಶೇಖರಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಆರಂಭ. ಅಭಿಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ತ್ರೋಂಬಿಗಳ ಜನನ ತುಸು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗರಣೆ ಸಡಿಲಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನ್ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೆಪ್ಪು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಹೆಪ್ಪುಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಹಂತ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆರಂಭ. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರೊಟೀನು ಕರಗಲಾರದ ಫೈಬ್ರಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು. ಫೈಬ್ರಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪಿನ ನಿರ್ಮಾಣದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾದಾಗ, ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಬರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ತ್ರೋಂಬೀಕ್ಸೇನ್ ಎನ್ನುವ ಘಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನೊಂದರ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಒಂದಿನ್ನೊಂದರ ಜೊತೆ ತಳುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಫೈಬ್ರಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನಿನ್ನೊಂದು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣದ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ 8 ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಇದೀಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಇರಬಹುದಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಳುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಪಾರಿನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಒಂದು ಔಷಧ. ಜಿಗಣೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರುವಾಗ ಹೆಪಾರಿನ್‌ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಮಗಿಚ್ಛೆ ಬಂದಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಇವುಗಳು ಹೀರಬಹುದು. ಹೆಪಾರಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಪಾರಿನ್‌ಅನ್ನೂ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

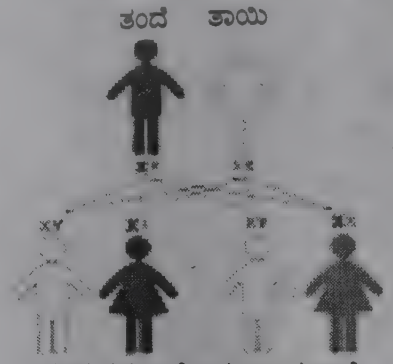
ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಆಂಕೈಲೋಸ್ಟೋಮಾ ಕ್ಯಾನಿನಮ್ ಎನ್ನುವ ಜಂತು ಹುಳುವಿನಂತಹ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದ ರಾಸಾಯನಿಕವೊಂದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗ ಬಹುದಾದ ಔಷಧವಾಗಬಹುದೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಟಿಶ್ಯೂ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಯಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದೀಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಔಷಧಗಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಘಟಕಗಳಾದ 9ಎ, 10ಎ, 8ಎ ಮತ್ತು 5ಎಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಪಾರಿನ್‌ನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಫೋಂಡಾಪಾರಿನಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇಡ್ರಾಪಾರಿನಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಔಷಧಗಳು 10ಎ ಘಟಕವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತಾರು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಔಷಧಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಉಣ್ಣೆ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವೊಂದು ಘಟಕ 10ಎಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದನ್ನೂ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಲೋಚನೆ ಇದೆ. ಟಿಕ್ ಆಂಟಿಸ್ಟಾಟಿನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಎನ್ನುವ ಈ ರಾಸಾಯಕ ಉಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜಿಗಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವಾದರೂ ಜೊತೆಗೇ ಅನ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರೊಟೀನಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇವು ಯುಕ್ತವಾಗಲಾರವು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇದರಂತೆಯೇ ಇರುವ ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಹುನ್ನಾರವೂ ಇದೆ.

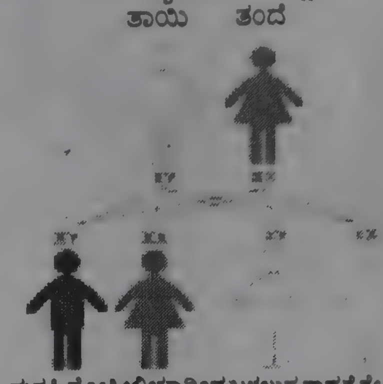
ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೋಧ ನಡೆದಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವಾರ್ಫೇರಿನ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧವನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಪಾರಿನ್ ಕೂಡ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಸು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದೀಗ ಕ್ಸಿಮೆಲಾಗಾಟ್ರಾನ್ ಮತ್ತು ಮೆಲಾಗಾಟ್ರಾನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತ್ರಾಂಬಿನ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾರ್ಫೇರಿನ್‌ನಂತೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದೂ ಬಲು ಸುಲಭವಂತೆ. ●

ತಂದೆ ಹಿಮೋಫೀಲಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ



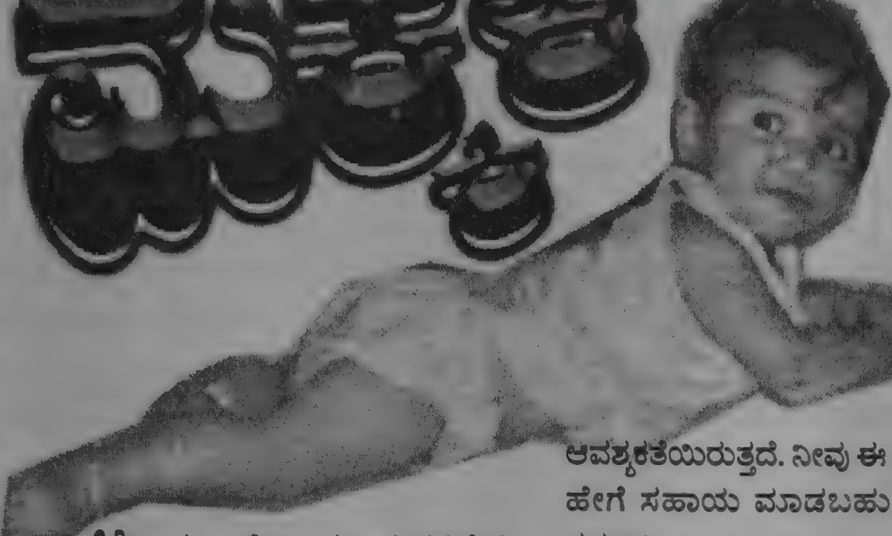
ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪೀಡಿತರಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಾಹಕರು.

ತಾಯಿ ಹೀಮೋಫೀಲಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ತಂದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ



ಮಗ ಹಿಮೋಫೀಲಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50. ಮಗಳು ಹಿಮೋಫೀಲಿಯಾ ವಾಹಕಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50.

ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು



ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರು ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸತ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳು ಅದರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಲು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹಾಗೂ ಸಮವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ-ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಪ್ರೀತಿ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಕುಟುಂಬದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಪಾಲಕರಿಂದ ತನಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ತಾನು ಏನೋ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆಂದು ಅದು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ, ಬರೀ ಅದರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಅಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗೆಗೂ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು.

ಆತ್ಮಗೌರವದ ಶಿಕ್ಷಣ

ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆತ್ಮಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ,

- ಮಗುವಿನ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಗೌರವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅದರ ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಆ ಗುರಿ ಮಗುವಿನ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಸಫಲತೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಿತವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ.
- ವ್ಯಂಗ್ಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅದು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಉತ್ಸಾಹಗುಂದಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಅವರನ್ನು ಬರೀ ಉತ್ತಮ ವರ್ತನೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿ.



ಎಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಹುಮುಖ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಬಹುದು.



ಆಟದಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ

ಆಟಗಳಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು, ಊಟ-ಉಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಆಟಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕತೆ, ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಮಾಧಾನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕತೆ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆದರ್ಶ ಜೊತೆಗಾರರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಕಂದಕ ಕೂಡ ತಂತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ

ಮಗುವಿಗೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಗೆಲುವಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ "ನೀನು ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದಿಯೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ, "ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತು

ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವರ್ತನೆ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸದಸ್ಯನಾಗಿರುವ ನಿಮಿತ್ತ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಅವು ಸಹೃದಯತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯತನಕ ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದಂತಹ ನಿಯುಮಗಳನ್ನು



ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಗುವಿನಿಂದಲೂ ಅವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮೊದಲು ಸುಧಾರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕಿಸಿ, ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನಲ್ಲ. "ನೀನೊಬ್ಬ ಶುದ್ಧ ಹೊಲಸು'', ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ "ನೀನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ.
- ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ಹೆದರಿಸುವುದು, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೈಯುವುದು ಮುಂತಾದವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಅವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುತ್ತವೆ.
- ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ತಾನು ಶಿಸ್ತು ಏಕೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಏಕೆ ಬಂತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪು ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸಿ

ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮಾಧಾನದಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಯಾವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯವೊಂದು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣ ಅರಿಯಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಭಯ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿರಬೇಕು.

ನೀವು ಏನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶ ದೊರೆತರೆ ಸರಿ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಳಿಕವೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು.
- ಸತತ ಅಸಮಾಧಾನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಿರಾಕರಣೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತಕರಾರು ಮಾಡುವುದು.
- ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ, ಕ್ರೋಧ.
- ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸದೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತ ಹೇಳುವುದು.
- ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಸದಾ ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಲೇಬಾರದು. ◆



ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಮದ್ದುಗಳು

1 ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ಊತ

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ 2 ಅಥವಾ 3 ಕಪ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಸಾಕು. ಇದು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ನೀಡುವಷ್ಟೆ ಆರಾಮವನ್ನು



ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಂಬಿಡದ ಅಲರ್ಜಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತಾಯಿಸಿದಾಗ ಕ್ವೆರಸೆಟಿನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಿಂಗಿಂಗ್ ನೆಟಲ್‌ಲೀಫ್ ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಊತ, ಉರಿ, ಸೀನು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು.

2 ತುರಿಕೆ (ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅಸಹನೀಯ ತುರಿಕೆ)

ಇಸಬು ಮತ್ತು ಒಣತುರಿಕೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೆ? ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಜೇನುಗೂಡಿನ ಮೇಣಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತುರಿಕೆ, ಇಸಬಿನ ಪ್ರಭಾವಿತ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆರಾಮ, ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕಾರ್ಟಿಜೋನಿಂದ ತುರಿಕೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲೇಪವನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಆಕ್ರೋಟು ಮತ್ತು ಅಲಸಿಯಂತಹ ಓಮೇಗಾ-3 ಅಂಶವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇಗ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.



3 ಚರ್ಮ ಸೀಳುವಿಕೆ-ತೆರೆದ ಗಾಯ

ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದ್ದ ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಮುಖವನ್ನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಆದಕಾರಣ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕುಂಟಾಗದೇ ಗಾಯ ಬೇಗ ಒಣಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಳಿದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರಿ. ದೊಡ್ಡ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ತೇವವಾಗಿಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹುಬೇಗ ಒಣಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

4 ಬಿಸಿಯಿಂದಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು

ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿ ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಚುರುಕ್ ಎಂದು ಸುಡುವುದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೆಂಜೆಕನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೀಪಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ನೋವಿನ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾದ ಟೀ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಚೀಪುವುದ'ರಿಂದಲೂ ನೋವಿನ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಟೋನಿನ್ ಅಂಶವು ಸುಟ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟೋನಿನ್ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

5 ಬಾಯಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ

ಇದರ ತಕ್ಷಣ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು (ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ) ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ಸ್ ಪ್ರಭಾವಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಿ. ದಿನದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

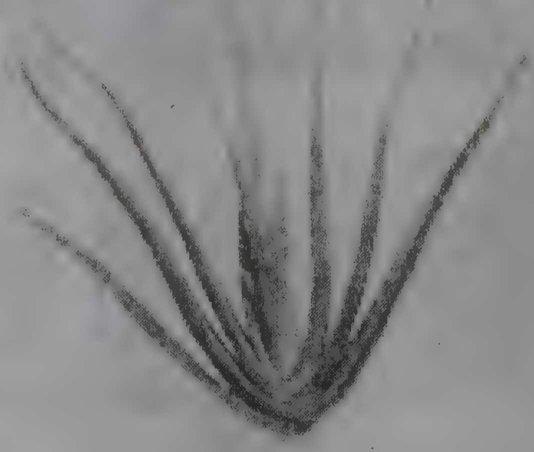
ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಡೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿ ಯೇಶನ್‌ನ ಡೆವಿಡ್ ಕೆನಡಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದಂತೆ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಜ್ಜುವು ದರಿಂದ ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯವಿರುತ್ತದೆ. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರಿಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್) ಅಂಶವು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಕ್ಷಾಪದರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಪಾಯ ಕ್ಕೀಡಾ ಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

6 ಶರೀರ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಂದ ಅಪಾಯಗೊಂಡಾಗ

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಶರೀರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗ ಬೆಂಕಿಗೆ ತಗುಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು. ಅಂಗಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹುಯ್ಯಬೇಕು. ನೀರು ಅತೀ ತಣ್ಣಗಾಗಿರಕೂಡದು (Ice Cold). ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಪೊರೆಯು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿನೋಡಿ. ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಫಸ್ಟ್ ಡಿಗ್ರಿ ಎಂತಲೂ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಅಗಲದ ಕಲೆಯಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೆಕೆಂಡ್ ಡಿಗ್ರಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮದ್ದು ನೀಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವಲನಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆಳವಾದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಸರ (Aloevera)ದ ರಸ ಲೇಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಹಾರ. ಗಾಯ ಎಷ್ಟೇ ಗಹನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವನೆ, ಹೈಪ್ರೊಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

7 ಶೀತ ನೆಗಡಿ

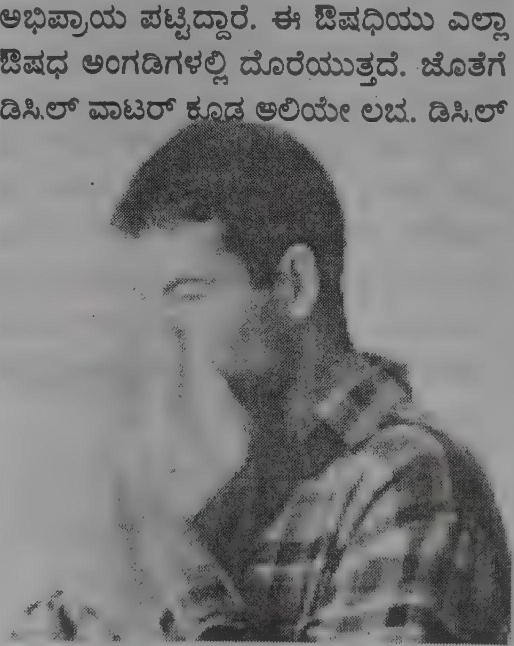
ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದು ಎಂದು ಜೋತುಬಿದ್ದದ್ದು ಮನೆಮದ್ದಿಗೇ. ಅಜ್ಜಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪಾಯವೇ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ್ದು ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳೇ ಮದ್ದಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸತು ಮತ್ತು ಎಕಿನೇಶಿಯಾ ಗಳನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳಿಂದ ಅವಧಿಗೂ ಎರಡು ದಿನ ಮೊದಲೇ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಕನೇಶಿಯಾ ಎಂಗಸ್ಟಿಫೋಲಿಯ ಅಂಶವಿದ್ದರೂ ಅವು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡಲಾರವೆಂದು ಕೆಲ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಎಕನೇಶಿಯಾ ಪೆಲಿಡಾದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. 'ಚಿಕನ್‌ಸೂಪ್' ಕೂಡ ಶೀತ ನೆಗಡಿ



ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಕ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬಹುಶಃ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣವು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಲವಣದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಜ್ಜಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಮದ್ದಿಗೆ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಜೀವ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ವಿಘಟಿತ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದಾಗಿ 'ಅಜ್ಜಿ' ಎಂಬುದುಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

8 ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ/ಮೂಗು ನೋವು

ಮೂಗು ಬಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿ. ಮೆಥಾಲ್ ಮತ್ತು ನೀಲಗಿರಿ ರಸದ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೈಪರ್ ಟಾನಿಕ್ ಸಲಾಯಿನ್ ಸಲೂಶನ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ಡಾ.ಲೀ ಐಸೆನ್‌ಬರ್ಗ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಡಿಸಿಲ್ ವಾಟರ್ ಕೂಡ ಅಲಿಯೇ ಲಭ. ಡಿಸಿಲ್



ವಾಟರ್‌ನ್ನು ಈ ಸಲ್ಯೂಶನ್ ಬೆರೆಸಿ ಅದರ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಸೈನಸ್ ಭಾಗದ ಗಂಟಿಯವರೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯ ಬೇಗ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

9 ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ/ಲೆರಿಜೈಟಿಸ್

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಗಂಟಲಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಚೀಪುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಒಣಗಿದ ಪಸೆಯು ತೇವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಬೇಗ ನೀರು ಗಂಟಲಲ್ಲಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಾಗಿ ಲೆರಿಂಜೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಧ್ವನಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತನಾಡಲು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ನಿಮ್ಮ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್. ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಕಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಟೂತ್‌ಬ್ರಷ್‌ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಮೆರಿಕನ್ ದಂತವೈದ್ಯ ಪರಿಣಿತರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಟಲು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ರಷ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಟಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ.

10 ಕಿವಿನೋವು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ

2-3 ದಿನಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿವಿನೋವಿನ ತೊಂದೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ತೈಲದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿನೋಡಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು (ಅಥವಾ ತುಂಡನ್ನು) ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಿವಿನೋವು



ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

11 ಹಲ್ಲುನೋವು

ಇದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಸೂಚನೆ ಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲವಂಗತೈಲದ ಹನಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಲವಂಗವನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ಯಾವ ಭಾಗದ ಹಲು ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಭಾಗದ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯದ 'V' ಆಕಾರದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ 7 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಐಸನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

12 ಕಣ್ಣುಬೇನೆ (ಕಂಜೈಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್)

ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಊತವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಬಡೆಸೋಪು ಅಥವಾ ಕೆಮೊಮಾಯಿಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಡೆಸೋಪು ಮತ್ತು ಕೆಮೊಮಾಯಿಲ್‌ಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು



ಉಪಾಯವಾದ ಬಾಳೆಎಲೆ ಅಥವಾ ಬಟಾಟೆಯ 'ಕದ್ದೂಸ್' ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇವುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣದಾಗಿಸಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣುನೋವು ಬಂದಿರುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಲೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.

13 ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾಧೆ

ಬಹುವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆದು ಬಂದಾಗಿನ ದಣಿವಿನಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೈಕೈನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಶರೀರ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಭುಜಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಐಸಿನಿಂದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಕಾವು' ನೀಡಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ ದ್ರಾವಕ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗಜ್ಜರಿ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಫ್ಲೆವಿನೈಡ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳು ದೇಹದ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಲಿಗಾಮೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

14 ಗ್ಯಾಸ್

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟದ ನಂತರ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯ ಹರ್ಬಲ್ ಚಹಾ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಪಚನಶಕ್ತಿಯೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತೇಜಗತಿಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಭಾಗದ ಗೋಡೆಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ತುಂಬಿರುವ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

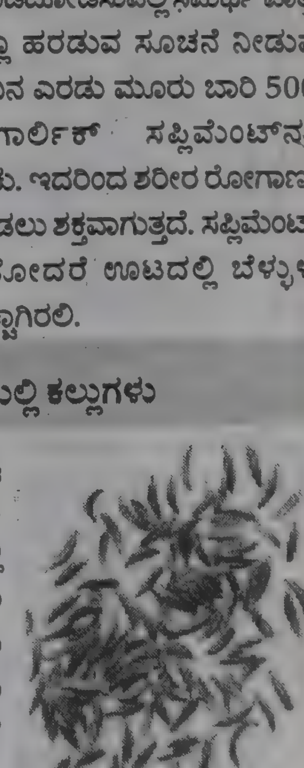
15 ಡಯರಿಯ ಮತ್ತು ಆಯ್‌ಬಿಎಸ್ (ಇನ್ವರ್ಟೆಡ್ ಬಾವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್)

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪೂರಕ ಜೈವಿಕ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ (ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್) ಇಡಿ. ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ 5 ರಿಂದ 10 ಬಿಲಿಯನ್ ಲೈವ್ ಕಲ್ಚರ್‌ನ ಡೋಸ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದರ ನೋವು ಮತ್ತು ಡಯರಿಯಾದ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವತನಕ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನ್ನ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಟೋಸ್ಟ್‌ನಂತಹ ಹಗುರ ಪಚನದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲೈವ್‌ಕಲ್ಚರ್ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೊಸರು ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

16 ಫ್ಲೂ

ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲಿಸನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಫ್ಲೂನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಫ್ಲೂ ಹರಡುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ರೋಗಾಣು ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ದೊರೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ.

17 ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೊರಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾದಾಗ 8 ರಿಂದ 10 ಔನ್ಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ರಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಲು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್‌ಬೆರ್ರಿಯ ಸ್ವಾದ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಅಂಶದ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲ್ಲುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೊರಹೋದ ನಂತರ ಒಂದು ವಾರದತನಕ 25,000 ಐಯೂ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗಾದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

18 ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ-ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬಂದಾಗ

ಅದರಕ್ (ಶುಂಠಿ)ನ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಚೀಪುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶುಂಠಿಯ ಅಂಶವಿರಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಕೃತಕ ಫ್ಲೇಮ್ ಇರಕೂಡದು. ಅರೆದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣ ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹುವಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಭುಜದ 3 ಅಂಗುಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರುವ ಆ್ಯಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪೆಲಿಕಾರ್ಡಿಯಂಅನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಒತ್ತಿ ನೋಡಿ; ಇದರಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುವುದು.

19 ಯೀಸ್ಟ್‌ನಿಂದಾದ ಸೋಂಕು

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಗಳು. ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೊ ಬ್ಯಾಸ್ಲಿಲಸ್‌ನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪೌಡರ್ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಬೋರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ



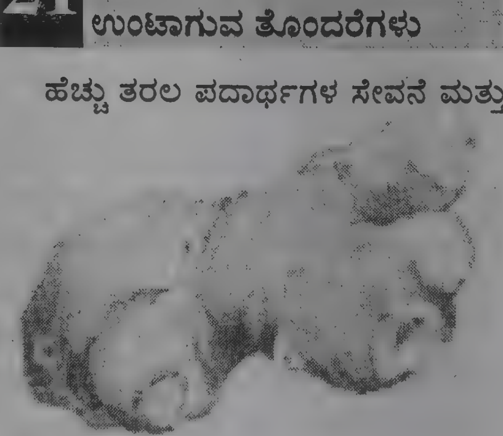
ಹೆಲ್ತ್ ಫುಡ್ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

20 ಅನಿದ್ರೆ

ಅನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತ ನಿದ್ರಾಪರವಶರಾದವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ.35%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಾಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಬಹುದೆಂದು ನೀವೆಣಿಸದಿರಿ. ಆದರೂ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಶೋಧವೊಂದು ಕೋಳಿ, ಬಾತುಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೇನ್ ಎಂಬ ಅಮಿನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇನೋಮ್ನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 1000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೇನ್‌ನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿದ್ರಾವಶರಾದರು.

21 ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

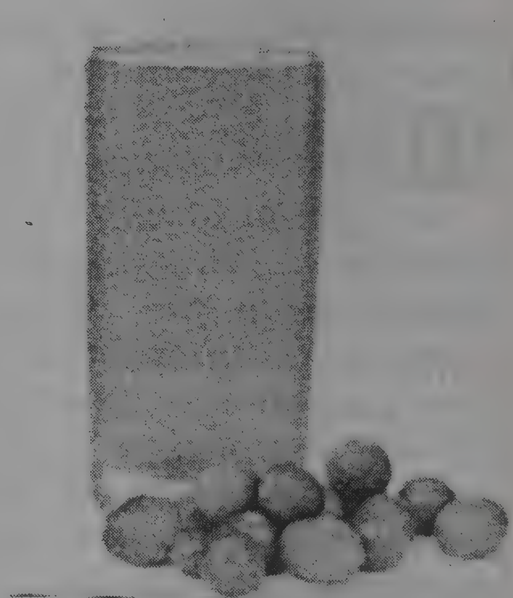
ಹೆಚ್ಚು ತರಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು



ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ತರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಸಿಯಂ (ಪ್ರತಿದಿನ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)ನಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಮಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಈ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

22 ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು

ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ ಅದು ಎಂಟು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ (ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೊರಡುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಕಾವು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವಿನ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕ್ಯಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕುಂಟಾದರೂ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಡಿ-ಮೆನೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಅನುಭವವಾದೊಡನೆ ಈ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಅಥವಾ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಲಿರಿ. ಇದು ತನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ●

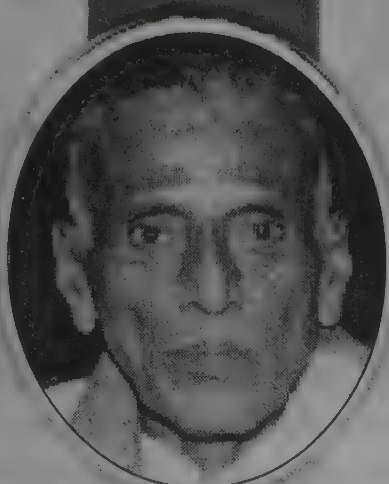
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ

- ಎನ್. ಬಸವಾರಾಧ್ಯ

ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ನಾರಸಿಂಹನಹಳ್ಳಿ ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ ಬಸವಾರಾಧ್ಯ. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗೌರಿಬಿದನೂರು ತಾಲೂಕಿನ ನಾರಸಿಂಹನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 1926 ಫೆಬ್ರವರಿ 20 ರಂದು ಜನನ. ತಂದೆ ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ ತಾಯಿ ಗಿರಿಜಮ್ಮ.

1950 ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ. ಬಹುಭಾಷಾ ಪಾಂಡಿತ್ಯ (ಕನ್ನಡ, ಸಂಸ್ಕೃತ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು, ಹಿಂದಿ).

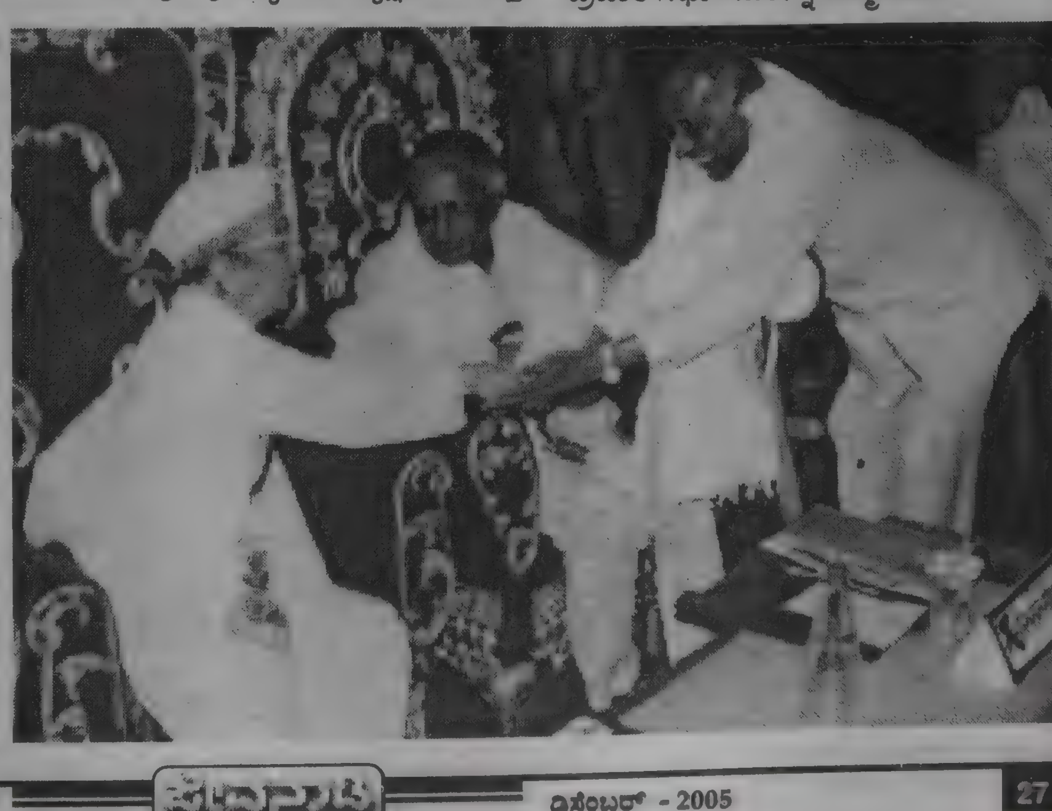
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚ್ಯ ವಿದ್ಯಾಸಂಶೋಧನಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕ ವಿಶೇಷಜ್ಞರಾಗಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಪಾದನಾ ವಿಭಾಗದ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ (1971-1986), ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟುವಿನ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ (1991) ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ 1979ರಿಂದ 1980ರವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮಿತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ವಿವಿ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ವಿದ್ವತ್ ಸಮಿತಿಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. (ತೊರವೆ ರಾಮಾಯಣ, ತ್ರಿಪುರ ದಹನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಚಂದ್ರಹಾಸನ ಕಥೆ - ಇವು ಇವರ ಕೆಲವು ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗಳು) ಡಿ.ಎಲ್.ನರಸಿಂಹಾಚಾರ ಸಂಭಾವನಾ ಗ್ರಂಥ (1967), ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಸಂಭಾವನಾ ಗ್ರಂಥ (1968), ಎಂ.ಜಿ. ನಂಜುಂಡಾರಾಧ್ಯ ಸಂಸ್ಮರಣ ಗ್ರಂಥ (1991)ಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸವಾರಾಧ್ಯ ಅವರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ನಾಡು ನುಡಿಯ ಸೇವೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷತ್ತು ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ ಪರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತು.

ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಿ.ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆಯ ಭಾಷಾಂತರ ಸರಳೀಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಮಿಥಿಕ್ ಸೊಸಾಯಿಟಿಯ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜಾಪುರ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠದ ಸನ್ಮಾನ ಪತ್ರ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 61ನೇ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಬಸವಾರಾಧ್ಯರು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ (1995), ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ (1997) ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರೂ ಕೂಡ. 1999ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಇವರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. 1999ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಹಿಂದಿ ಪ್ರಚಾರ ಸಭಾ ಇವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿತು.



'ಭಾರತ ಭಾಷಾ ಭೂಷಣ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 2004ರ 'ಸಂಶೋಧನ ಶಿವರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಯವರ 97ನೆಯ ಜನ್ಮದಿನದಂದು 'ಶಿವಕಮಲ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಹೀಗೆ ಇವರಿಗೆ ಸಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಸನ್ಮಾನಗಳು ಇವರ ವಿದ್ವತ್ತಿಗೆ, ಕಾಯಕ ನಿಷ್ಠೆಗೆ, ಕನ್ನಡ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿವೆ.

ಬಸವಾರಾಧ್ಯರು ಮಾನವೀಯ ಕಳಕಳಿ ಯುಳ್ಳವರು ಅಷ್ಟೇ ನಿಷ್ಠುರವಾದಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಮನಸೋಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಆದರಾತಿಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ 8 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಅವರೆಲ್ಲ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮಗ ಇರಾನಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇವರು ವಿದುರ, ಪತ್ನಿ ನಿಧನ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿವರು ಕಿರಿಯ ಮಗ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜಾಜಿನಗರದ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾದರಸದಂತೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬನ್ನಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತೇ?

✿ ನಾನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವನು. ನಾನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ತೀರಿಕೊಂಡಳು. ನಾನು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ (ತಾಯಿಯ ತಂಗಿ)ನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ತಂದೆ ಜೋತಿಷ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು.





ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ತು. ಆಗ ಈಗಿನಂತೆ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದ್ದವು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

☛ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೇ?

✿ ನಾನು ನಮ್ಮೂರಿನಿಂದ 3 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ಸಿ.ಪಾಳ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಗೌರಿಬಿದರಿನಲ್ಲಾಯಿತು. ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ. ಆನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋಟೆ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಚೆಟ್ಟಿ ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಇಂಟರ್ ಮೀಡಿಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಂ.ಎ.ವರೆಗೂ ಉಚಿತ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ದಲ್ಲೇ ವಾಸ. ಜಿಎಸ್.ಎಸ್, ರಾಜರತ್ನಂ ಸಹಪಾಠಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ನಾನು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಊಟ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟನಾಗಿದ್ದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

✿ ಎಂ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾದರೂ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದವರ ಜತೆಗೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಬೋಧಕ ವೃತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿತ್ತು.

☛ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದ ನೆನಪಿದೆಯೆ?

✿ ನೌಕರಿ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಯಾವ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನೂ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಮೇಲೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸ ಬೇರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತು. ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಪುಪ್ಪುಸ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳಿ ಆಪರೇಶನ್ ಸಲಹೆ



ಮಾಡಿದರು. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಯಿತು.

☛ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

✿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣವನಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಗೆ 3-4 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನಾನು ದಿನವೂ 3-4 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ.

☛ ಯೋಗ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

✿ ಅದೂ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

☛ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಡುವಿರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?

✿ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ದಾಗ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಫಸ್ಟ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಟ್ರೇನ್, ಪ್ಲೇನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರವಾಸ. 9 ಗಂಟೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೊ ಅಲ್ಲೇ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಡ್ರೈವರ್‌ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಂಪಿ ವಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಂಕೇಶ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಫಸ್ಟ್‌ಕ್ಲಾಸ್ ಟ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರಲು ವಿವಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ಹೋದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಕುಡಿಯುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನ ನನಗೆ ಆಶೆ ಆಮಿಷಗಳಿಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಲಿಲ್ಲ.

☛ ಈಗ ನೀವು ನಿವೃತ್ತರು. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ?

✿ ನಾನು 37 ವರ್ಷ ಅಖಂಡ ಸೇವೆಯ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತನಾದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಎರಡನೇ ಜೀವನ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತನಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಎಂಶ್ರೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಕ್ಕೊಂದು ಶಾಶ್ವತ ನೆಲೆ ಒದಗಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ನೆಲೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಕಾಲವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೇನಾಗಿತ್ತು?

✿ ಅವಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಸರ್ಜರಿಗೆ 50 ಸಾವಿರ ರೂ. ಸಹಾಯಧನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಸರಕಾರವನ್ನು ಮೊರೆಯಿಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪಿಂಚಣಿ ಹಣದಿಂದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ.

☛ ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

✿ ಇಲ್ಲ. ತಲೆನೋವೆಂದರೇನೆಂದೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?

✿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ದೋಸೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ರವೆ ದೋಸೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ರವೆ ದೋಸೆ. ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ?

✿ ಕನ್ನಡ-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟುವಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗಿ





ದೃಷ್ಟಿ ಮಸಕಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಕನ್ನಡಕ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆನಂತರ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕನ್ನಡಕ ಇಲ್ಲದೇ ಓದುತ್ತೇನೆ, ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು?

✿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಾನ್ನ.

☛ ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?

✿ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ 5-30 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು. 6 ರಿಂದ 7 ಬೆಳಗಿನ ವಾಕಿಂಗ್. 8-9 ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ. 9ಕ್ಕೆ ನಾಷ್ಟಾ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಚಹಾ. ಅಂದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು. ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರವೂ ಏನಾದರೂ ಓದುವುದು. ಆಗಂತುಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು. ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರಿಂದ 6 ರ ವರೆಗೆ ವಾಕಿಂಗ್. ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಟಿವಿ (ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಸ್ ಮಾತ್ರ) ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು. 8-30ಕ್ಕೆ ಊಟ. 10, 10-30 ವರೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಓದುತ್ತಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. 11 ಅಥವಾ 12 ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ? ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ?

✿ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ. ಬೇಗ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ವ್ಯಾಧಿಯಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿಲ್ಲ.

☛ ಚಹಾ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಪಾನೀಯವೇ?

✿ ಹೌದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಸಲ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

☛ ನೀವು ಎಂ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆ?

✿ ಹೌದು. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ದಿನಕ್ಕೆ 7-8 ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

☛ ನೀವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

✿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ರತದಂತೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

☛ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ?

✿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಮನೆ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

☛ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯೆ?

✿ ಹೌದು. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯಲ್ಲವೆ?.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?

✿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟ. ಭೂರಿ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಸಿಹಿಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನದಿರುವುದು. ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಿತವಾಗಿಯೂ ಮಿತವಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನುವುದು.

☛ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ ನುಡಿ ಏನು?

✿ ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತ ಮಿತ ತತ್ವ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರ ಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಕುಡಿದರೆ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

☛ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?

✿ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ : ನಂ. 743, 12ನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೆಯ ವಿಭಾಗ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.
ದೂರವಾಣಿ : 23380605, 23386718

ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ....

ಖಾದ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಾನಕ ಬ್ಯೂರೋ ಅನೇಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ ಆಗ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಐ.ಎಸ್.ಐ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಂಪೆನಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಆಗ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಐ.ಎಸ್.ಐ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಲಭಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವನ್ನು ಹೋಲುವಂಥದ್ದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವ ದುರ್ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಬಗೆಯ ದುರುಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ಯೂರೋಗೆ ದೂರನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬ್ಯೂರೋ ಎರಡು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಹೆಸರಿನ ಪಕ್ಕ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಚೌಕುಳಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ವೃತ್ತವೇ ಈ ಚಿಹ್ನೆ. ಚೌಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಗಳೆರಡೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಸಸ್ಯಹಾರಿ, ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಹಾರಿ.

ಸಂಧಿವಾತದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜೀವನ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಮನುಕುಲ ಕಾಡ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತವೂ ಒಂದು. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು ಎಂಬುದೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ. ಪೀಡಿತರು ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಹಜೀವನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಈ ಬರಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು, ಸಂಧಿವಾತದ ಆಟಾಟೋಪ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಾತರೋಗ, ಕೀಲುನೋವು, ಕೀಲುರಿತ ಮೊದಲಾಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ನರಕಯಾತನೆಯ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಧಿವಾತವು ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಪಾರ ನೋವು, ಉರಿಯೂತ, ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಸಂಧಿವಾತದ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

- ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್
- ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್
- ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್

ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್



ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸಂದುಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಧಿವಾತವಿದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹ ತೂಕ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಇಲ್ಲವೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ, ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ - ಇವುಗಳೂ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

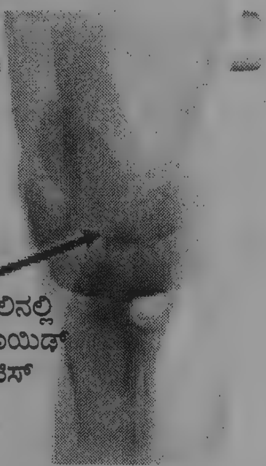
ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗುವ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳೇ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ನ



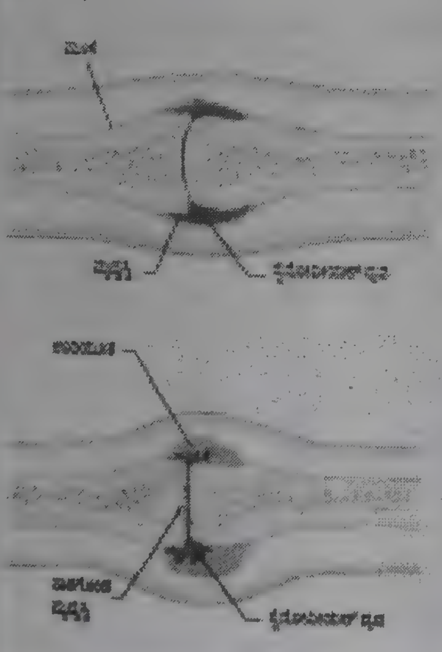
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳು ತೀರಾ ಮೃದುಗೊಂಡು ನಾಶವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪೆಡುಸುತನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪೆಡಸುತನವೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ.

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್

ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ನೀಡುವ ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕನೆಕ್ಟಿವ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉರಿಯೂತವು ಕೈಗಳು, ಕಾಲು, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮೊಣಕಾಲು, ಸೊಂಟ, ಭುಜ - ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್



ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಪೆಡಸುತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದು ಊತ, ಶಾಖ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಂಡು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಊತ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡು ಭಾಸವಾಗುವ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಸಂದು ನೋವು ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಸುಸ್ತು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಹ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣಗಾದಂತಹ ಅನುಭವ ಪದೇಪದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶೇ.1ರಿಂದ 3ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದರೂ, ಕೆಲಬಾರಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧದ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್



ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ಹೆಮೊಲಿಟಿಕಸ್, ಸ್ಟ್ಯಾಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್, ಅಥವಾ ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್‌ನಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಪ್ಪುರೇಟಿವ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ - ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ನೋವು, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವನ್ನು ನಾನ್ -ಸಪ್ಪುರೇಟಿವ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗನೋರಿಯಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾರಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ನೋವು, ಪೆಡಸುತನ ಹಾಗೂ ಊತ.

ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಾಳ್ವೆ

ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಭರಿಸಲಾಧ್ಯ ನೋವಿಗೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ - ಹೀಗೆ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

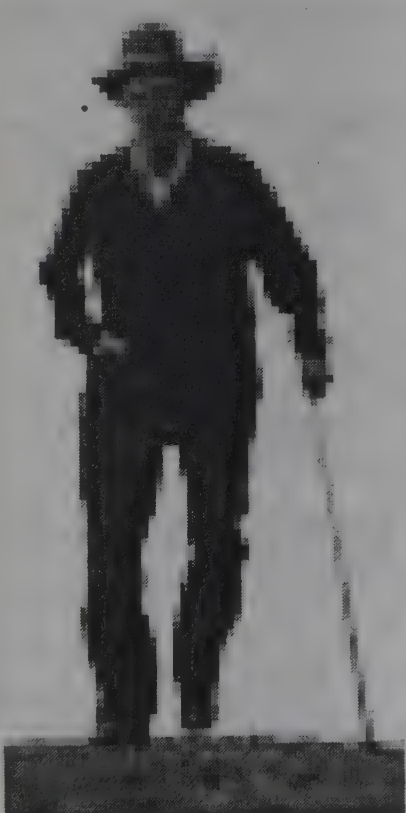
ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇವಲ 5

ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಎದುರಿಸಲು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಹಾರವು ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾದರೆ, ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತುಸು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಗೆ ಕತ್ತರಿ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಲಿ. ಬಂಗಡೆಯಂತಹ ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮಾಂಸದ ಬದಲು ಮೀನಿಗೆ ಶರಣಾಗಿ.

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಗಮನಿಸಿ. 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಆ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಂದುಗಳ ಸುಲಭ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತುಸು ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಇವು ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಪೆಡಸುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೃಷ್ಠ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈಜು ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲವು.



ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಕೂರುವಾಗ ನೇರ ಬೆನ್ನಿನ ಚೇರಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವಾಗ ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬದಲು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅನುಕೂಲ. ನಡೆದಾಡುವಾಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಾನೇ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಕಾಲಿಗೆ ಮರುಪೆಟ್ಟು ಮಾಡದಂತಹ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ವಾಕಿಂಗ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಊರಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಪೃಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಶೇ. 20 ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕಿರುವ, ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಮರದ ಅಥವಾ ಲೋಹದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಯಾವ ಬದಿಯ ಸಂದು ನಿಮಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ, ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಅಸಿಟಾಮಿನೋಫೆನ್ (ACETAMINOPHEN) ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ನೋವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ

ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮೊದಲಾದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಇ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್‌ಗಳು, ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲವು. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಬೀಟಾಕೆರೊಟಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.300 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನತ್ತ ಗಮನ

ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ಗೆಂದು ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿದವರ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರು 'ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್' ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳು, ಆರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್ ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬದಲು, ಆಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಭವ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದರ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಿಸೊಪ್ರೊಸ್ಟಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದಾದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ



ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಕೀಲು ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

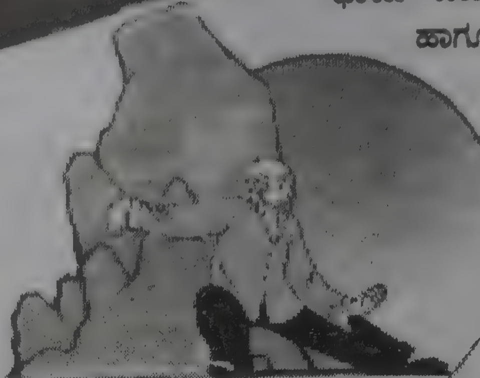
ಈಗಾಗಲೇ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀವ್ರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೇಡದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್‌ಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಓಟ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ತೀವ್ರ ವೇಗದ ಏರೋಬಿಕ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ಗಳು ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲವು. ತೀವ್ರವೇಗದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಸಂಧಿವಾತವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

'ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಏನು' ಎಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಕಲ್ಪನೆ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ನೆರವಾಗಬಲ್ಲುದು ಥಾಯ್-ಚಿ!

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಕಳೆದ (ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2005) ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಥಾಯ್-ಚಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಥಾಯ್-ಚಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ವೇಗವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವೇ ಸರಿ.

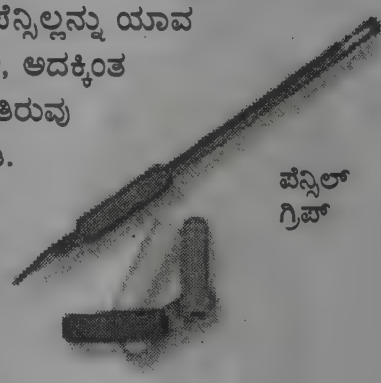


ಥಾಯ್-ಚಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನ ಗತಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪಾದದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು, ಮೊಣಕಾಲು, ಮುಂಡ, ಭುಜ ಹೀಗೆ ಚಲಿಸಿ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಬಿಗುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೇ.

ಥಾಯ್-ಚಿ ಚಲನೆಗಳು ತೀರಾ ಸರಳ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತವಾದರೂ, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಹುಷಾರಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಥಾಯ್-ಚಿ ದೇಹಭಂಗಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುರುಮುಖೇನ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆಗ ಅವರೇ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಥಾಯ್-ಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತದೊಂದಿಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್

ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅದರೊಂದಿಗೇ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸದೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಶಿಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಟಿಪ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ-



ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಿಪ್

- ಬರೆಯುವಾಗ ಪೆನ್ ಅಥವಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲನ್ನು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವು ಸುತ್ತಿಸಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಸುಲಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಿಪ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ಪೆನ್‌ಗೆ ತೊಡಿಸಿದರೂ ನಡೆದೀತು. ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ; ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅಥವಾ ನಿಬ್ಬಿನ ಇಂಕ್‌ಪೆನ್ನನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪೆನ್ ಬಳಸುವುದು ಸುಲಭ.
- ಫೋನನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸಂಧಿವಾತ ಇರುವವರು ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಭುಜದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬದಲು ಸ್ಪೀಕರ್ ಫೋನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಓದುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮೃದು ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಓದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಸ್ತಕದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವಾಗ ಹಿಂತುದಿಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ ರಬ್ಬರ್ ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅಥವಾ ಬೆರಳಿಗೆ ಧರಿಸಬಹುದಾದ ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ಬಳಸಿದರೂ ಆದೀತು. ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಒದ್ದಾಡಿ ಬೆರಳು ನೋಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಮೃದುವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಊದಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ, ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈ ಹೆಚ್ಚು ನೋಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈ ಕಡಿಮೆ ನೋಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಮತ್ತೆರಡು ಐಡಿಯಾಗಳು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವನ್ನು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಎರಡು ಐಡಿಯಾಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ-

- ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಟವೆಲನ್ನು ಆ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಅದ್ದಿ; ನಂತರ ಹಿಂಡಿ ನೀರು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಬದಿಗೆ, ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಟವೆಲನ್ನು ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬೆರಳುಗಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ಒಂದು ಸರಳ ಉಪಾಯ - ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಒಣಗಿದ ಹತ್ತಿಯ ಸಾಕ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಕಾಲು ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ 6-7 ನಿಮಿಷಕಾಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಕ್ಕಿಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ತುಂಬಿದ ಕಾಲುಚೀಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೀನು-ಮದ್ದು

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಮುದ್ರ ಮೂಲದ ಮೀನೆಣ್ಣೆಯು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲದು. ಇ.ಪಿ.ಎ. ಎಂಬ ಮೇದಾಮ್ಲವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇ.ಪಿ.ಎ. ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆಯ ಹೊತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೀವ್ರ ಬಿಗಿತಕ್ಕೂ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ' ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅನಗತ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಇದು ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಗೂ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮುಖ್ಯ.



ಮೀನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಮೇಗಾ-3 ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬಲ್ಲವು. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳು ಸಮುದ್ರದ ಮೀನನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಂಧಿವಾತದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ರೋಗ ಪೀಡಿತರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರಗೊಂಡುಬಿಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನ ಭಯದಲ್ಲೇ ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುತಾರಂ ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಾಯವಿದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ! ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದು, ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸಂಧಿವಾತ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಮವಾಗಿ ಓಡಾಟ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತವು ಕಡಿಮೆಯಾದೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಹಕಾರಿಯಾದೀತು ಸಹಾಯ!

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳೆದ ಆರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು

ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬದಲು, ಬೇರೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವಿನಿಂದ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆದೀತು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೂ ಆಯಿತು, ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಿ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದಂತೆಯೂ ಆಯಿತು.

ಸುಲಭ ಮದ್ದು

ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಜೊಗ್ರೆನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಸಂಧಿವಾತದ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನಲ್ಲದೆ ಒಣಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಣ ಬಾಯಿಯ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಾಲಾರಸವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉಳುಕು ಹಿಡಿಯದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಣಬಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಳುಕು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಮದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ದಿನವಿಡೀ ಆಗೀಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಾಡಿಸಿ, ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಳುಕು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಒಣ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ-

- ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಅದು ಕೋಣೆಯ ವಾಯುವಿನ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಒಣಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೀವ್ರ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು, ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೃತಕ ಕಣ್ಣೀರು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಬಳಸಬಹುದು.

ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯ

ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯಾ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಜೀವಘಾತುಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು-

ಭರವಸೆಯ ಭವಿಷ್ಯ



ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ನಿರಾಸೆಗೆ ಅಂತ್ಯ ಹಾಡುವ ದಿನಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡತೊಡಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಎರಡು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು.

ಮೊದಲನೆಯದು, ಮಿಥಿಯೋನೈನ್ ಎಂಬ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಕಿಣ್ವ. ಇದು ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆಂದು ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಜಠರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಿಥಿಯೋನೈನ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಿಥಿಯೋನೈನ್, ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು, ಬ್ರೆಡ್, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಶ ರಿಪೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಈ ಕಿಣ್ವವು, ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಗುಳಿಗೆಗಳ ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಹಸುವಿನ ಟ್ರೇಕಿಯಲ್ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅವು ಹಸುವಿನ ಟ್ರೇಕಿಯಲ್ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಂಧಿವಾತದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು.

ಈ ಎರಡೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

- ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ತೀವ್ರ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಛಲ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ನೋವಿಗೆ ಅದೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

  ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತ ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಟೆನಿಸ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.


ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯಾ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು.

- ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಒತ್ತಡವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲುದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಯಾವಾಗ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೋ ಅವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಗ್ಲಿಯವನ್ನು ಕೆಣಕಿದಂತೆ ಆಗಬಹುದು.
- ಒಂದೇ ದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ತೊರೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಮಾರನೇ ದಿನ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನರಳುವವರು ನೀವೇ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಎಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ಗೌಟನ್ನು ಮಾಡಿ ಔಟ್!

ಸಂಧಿವಾತದ್ದೇ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಗೌಟ್ ಅನ್ನು 'ಕಟ್ಟುವಾರೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಾಮ್ರಾಟರ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮದ್ಯಪಾನ - ಇವೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟುವಾರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಇದು ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವೂ ಹರಿದುಬರಬಲ್ಲ ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ -

* ಕಟ್ಟುವಾರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ; ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದರೆ, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೊರೆಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಗೌಟ್



ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೌದೆಂದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

* ಲಿವರ್, ಸಮುದ್ರ ಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳು, ಮಾಂಸ, ಬಿಯರ್ ಮತ್ತಿತರೆ ಮದ್ಯಗಳು, ಅಣಬೆ, ಹೂಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ - ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
* ದ್ರವ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ದೇಹದಿಂದ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
* ಗೌಟ್‌ನ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಕಲಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಾಮ್ರದ ಕಡಗ, ತಾಯತ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಂದು ಹಣ ವಸೂಲು ಮಾಡುವವರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಸಂಧಿವಾತದ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನೋವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರದೆ ಬರುವುದು-ಹೋಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ತಾಮ್ರದ ಕಡಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಂಧಿವಾತ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದೂ ಇದೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ದಯವಿಟ್ಟು ನಂಬಬೇಡಿ. ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದಿಢೀರ್ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯ ನಿಯಮಿತ ಪಾಲನೆ ಇವೆರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಧಿವಾತದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜೀವನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಉಪ್ಪು - ಜೀವರಕ್ಷಕ

ಮಕ್ಕಳ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪ್ಪಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಗಳಗಂಡ 'ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಐಯೊಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಣಬರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಕುರಿತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ : ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಫಾರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಫ್ ಅಯೋಡಿನ್ ಡೆಫಿಸಿಯಿನ್ಸಿ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಗೊಂಡ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಯೊಡಿನ್ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೊಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶೇ. 50 ಮತ್ತು 78 ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಡವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. 36 ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬ ಗಳು ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಡವರ್ಗದ ಜನರು ಅಯೊಡಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲ 'ಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಯೊಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಳೆಂದರೆ ಗಳಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮಂದತೆ. ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮಂದತೆಯು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೆ ದಿನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವು ಅಯೋಡಿನ್ ರಹಿತ ಉಪ್ಪಿನ ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಂಧವನ್ನು ಹೇರಿದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಬಂಧವು 2005ರ ಆಗಸ್ಟ್ 15ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಅಯೊಡಿನ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ

ಅಯೊಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯು ಲಾಭದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ತರಬಲ್ಲದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲೀಗ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ 'ನಾನ್ ಡಿಸೀಜ್' ಕಾಣಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸಾದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಂಡು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ-ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ತೈಲ, ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲದೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಯೋಗವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ನಾವು 2 ರಿಂದ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನು ತನ್ನ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಗ್ರಾಮ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಆರು ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸೋಡಿಯಂ ಖನಿಜ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣ

ವಯಸ್ಸು	ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ
0-6 ತಿಂಗಳು	1 ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ
7-12 ತಿಂಗಳು	1 ಗ್ರಾಂ
1-6 ವರ್ಷ	2 ಗ್ರಾಂ
7-14 ವರ್ಷ	5 ಗ್ರಾಂ
15ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	6 ಗ್ರಾಂ

ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರುಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅಂದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್, ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಉದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಜನರು ತಿಳಿದೊ - ತಿಳಿಯದೆಯೊ ಎಷ್ಟೊ ವರ್ಷ ಗಳವರೆಗೆ ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಕಾರಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ :

- ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ, ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯುಳ್ಳ ಉಪ್ಪಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಹಪ್ಪಳದ ಬದಲಾಗಿ ಸಾದಾ ಹಪ್ಪಳ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಚೀಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮೊದಲಾದ ಸೋಡಿಯಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಉಳ್ಳ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.
- ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಫಲಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ತಾಜಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.
- ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ನಿಂಬೆ, ಹಸಿ ಮಾವು, ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೊಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ.
- ಅನ್ನ, ಪಲ್ಯೆ, ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತಯಾರಿಸಿ.ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಉಪ ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪ್ಪು ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಅದು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅದು ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ :

- ❑ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿಯಬೇಕು.
- ❑ ಪತ್ರಹರಿತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪಾರ್ಸ್ಲಿ ಎಂಬ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಗಿಯಬೇಕು.
- ❑ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುರಿತ, ಕಣ್ಣು ನೋವು :

- ❑ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಉಕ್ಕು ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಚಹಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಆರಿದ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- ❑ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❑ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

ಬೆನ್ನು ನೋವು :

- ❑ ಸೋಂಪು ಪುಡಿ, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು - ಈ ಮೂರನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. 5-10 ನಿಮಿಷ ವಜ್ರಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು :

- ❑ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಉರುಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ರಗ್ಗು ಅಥವಾ ಮೆತ್ತನೆಯ ಕಂಬಳಿ ಹೊದಿಸಬೇಕು.
- ❑ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಿಂದಾದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು :

- ❑ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು, ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ❑ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಪಾಕೆಟನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ತೊಯಿಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಹಸಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❑ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು, ಕೀವಾಗಲು, ಹಸಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.
- ❑ ಒಣ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೇ ಇಡಬಾರದು. ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ❑ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪೆನ್ನಿನ ಇಂಕ್, ಶಾಯಿ, ಮೆರ್ಕ್ಯುರೊಕ್ರೊಮ್, ಗ್ರೀಸ್ ಅಥವಾ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಾರದು.
- ❑ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಹಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (Low BP)

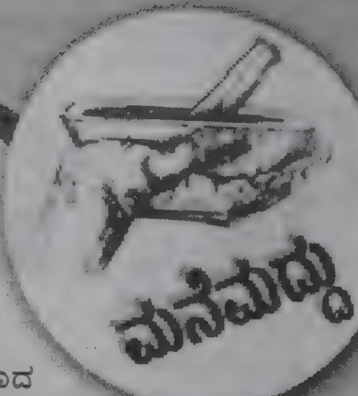
- ❑ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High BP)

- ❑ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ 2 ಚಮಚದಂತೆ 3-4 ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ❑ ಹೊಟ್ಟೆ ಪೂರ್ತಿ ಖಾಲಿಯಿರುವಾಗ ಒಂದು ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳೂ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಎರಡು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

[illegible]

- ❑ ನಾಲ್ಕು ಮಿಲೀ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ 1-2 ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊರಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



- ❑ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧೀಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು.
- ❑ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ❑ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು :

- ❑ ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ❑ ಫೆನುಗ್ರೀಕ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಬೇಕು. ನೆನೆದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ❑ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಮತ್ತು ಬದಾಮಿ ತೈಲ ಎರಡನ್ನೂ ಕಲೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ❑ ಎಳನೀರನ್ನು (ತೆಂಗಿನ ನೀರು) ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸ್ಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❑ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.
- ❑ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ :

- ❑ ಬೇಲ್‌ಫ್ರುಟ್ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಕರಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ❑ ತೌಡು (ಹೊಟ್ಟು) ಇರುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾಯಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ❑ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ❑ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❑ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಕಾಳಿನ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ❑ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಸರಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಬೋಳು ತಲೆ :

- ❑ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹೆನ್ನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❑ ನಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಗ್ರೈಂಡ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ❑ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅದು ಕೆಂಪಗಾಗುವಂತೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ❑ ಒಂದು ವರ್ಷದಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ●

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ (ವಾಯುರೋಗ) ಉಂಟಾಗುವುದು ಏಕೆ?

ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಭಯ, ಮನೋಚಿಂತೆ, ನಿರಾಸೆ, ಕೋಪ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ಸೊರಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾದರೂ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇರಬಾರದು. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮನದಳಲನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕವಾಗುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಕೂಡಾ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾಧಿ.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರಚುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆಮ್ಲ ಅಧಿಕವಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.
2. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೇಗು ಬರುವುದು, ಎದೆ ಉರಿತ, ಎದೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
3. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹುಳಿಯಾಗಿ ತೇಗು ಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಮೇಲೇರಿ ಗಂಟಲುವರೆಗೆ ಬರುವುದು.
4. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗುವುದು.
5. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುವುದು.
6. ಕರುಳು ಬೇನೆಯಾದ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಆಗುವುದು.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

1. ಮಲಗಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಅಧಿಕ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಸಿನಿಮಾ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು. ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಮುಂತಾದ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವವರಿಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸದೇ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವವರಿಗೆ, ಡಿಸ್ಕೋ ಮುಂತಾದ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವವರಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

2. ಆಹಾರ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇಂದಿನ ನವೀನ ಆಹಾರ ಉಣುವುದು.

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಚೈನೀಸ್ ಆಹಾರ, ಅಮೇರಿಕನ್ ಆಹಾರ, ಎಂದು ಅಧಿಕ ಖಾರವಾಗಿರುವ, ಸಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಪಾನಿ ಪುರಿ ಮುಂತಾದ ಯಥಾಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುವವು.



ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಕೆಲಸದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಪಾನ್‌ಪರಾಗ್ ಮುಂತಾದ ಅಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

3. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಗೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಕಂಡ ಕಂಡ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ಸಹ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅಧಿಕರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ದಿಢೀರೆಂದು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕ್ರಮ ಬದಲಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು.

ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ [illegible]

1. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು.
2. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದು.
3. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು.
4. ಕೀಲು ಬಾಧೆ.
5. ಸೊಂಟ ನೋವು.
6. ಋತುಸ್ರಾವ ತಡೆಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಗೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕ್ರಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೂ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಗೂ ಸಹ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು.

ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದೆ? ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ಇದೆಯೇ? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಉಂಡನಂತರ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ಬರುತ್ತದೆ? ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮನದ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಇಂತಹ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಆ ರೋಗಿ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾದ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಾದವರು ಬಂದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಯಂತೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ

ಔಷಧಿ ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುಪಾಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಜಿಮ್ (ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಕೇಂದ್ರ)ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸದರೀ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಧಿಕರಿಸುವ ರೋಗಗಳು

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕೀಲಿನ ಬಾಧೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಚರ್ಮರೋಗವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಋತು ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆಗಳು, ತಲೆ ನೋವು, ಮೊಡವೆಗಳು, ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಕ್ರಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸದರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತಹದು. ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮವೇ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

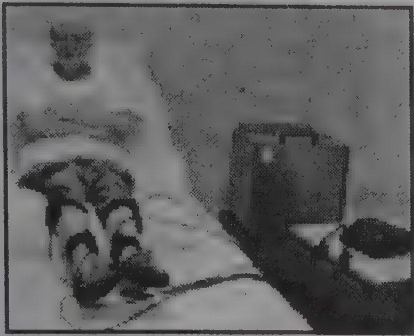
ಉದಾಹರಣೆ : 17 ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸೋಲುವಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಲಾದ ನಂತರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೂ ನಿಂತು ನೀಳವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಕ್ಕಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆ ರೋಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮರಣ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದೇ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯ ವಿಶೇಷ ಗುಣಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

ವಿಳಾಸ

ಡಾ. ವಿಜಯಕುಮಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಮಠ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು,
ವಿಜಯ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಡಾ. ಘಂಟಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಹೊಸೂರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 21.
ದೂ. ಸಂಖ್ಯೆ (ಮ) 2333419, (ಮೊ) 98456 12957

ಡಯಬಿಟಿಕ್ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಸಂಚಲನ



ಏನಿದು ಅನೊಡೈನ್ ಥೆರಪಿ?

ಇದು ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.ದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮೊನೊ ಕ್ರೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ?

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪಥಿಯಾದಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದರೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಳಚಿಬಿದ್ದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಳೆ, ಮುಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಆಂಪುಟೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಕಾಲನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನರಹಿತ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನೊಡೈನ್ ಥೆರಪಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವು ದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಊರಿದ್ದರ ಅನುಭವವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಏನು? ವೆಚ್ಚ ಎಷ್ಟು?

ಅನೊಡೈನ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು 6ರಿಂದ 12 ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊರಊರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದರೂ ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 40 ನಿಮಿಷ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ರೂ.250.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಪಾದಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಚುಚ್ಚಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನ್ಯೂರೊಪಥಿ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಹೊರಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ಕೂಡ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಹವಾಯಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಬೇಡ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ, ಮೃದುವಾದ ಚಪ್ಪಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಲು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಅರಿವಾದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅನೊಡೈನ್ ಥೆರಪಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ.

ನೋವು... ನೋವು... ಉಪಾಯ ಏನು?

ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ಶ್ರೀಮಂತನಿರಲಿ, ಬಡವನಿರಲಿ, ವಿದ್ವಾಂಸರಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥನಾಗಿರಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ನೋವು. ದೈಹಿಕ ನೋವು ಎಂಥವರನ್ನೂ ನುಗ್ಗು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ..........

ಮಹಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, "ಜನ್ಮ ನೋವಿನ ಬಳಿಕವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವು ಕೂಡ ಪೀಡಾದಾಯಕ, ರೋಗ ಕೂಡ ನೋವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೃತ್ಯು ಕೂಡ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ನೋವುದಾಯಕ. ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಗಲುವುದು ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತ ಲಾಲಸೆ ಕೂಡ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ."

ನೋವು... ಎಂತಹ ಶಬ್ದವೆಂದರೆ ಅದರ ಅನುಭೂತಿ ಬಹುತೇಕ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಆಗಿದೆ.

ನೋವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವು

- ನೋವು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನೊಂದನ್ನು ಇಡಿ ಹಾಗೂ 7-8 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಹಬೆ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್‌ಚಾಲಿತ ಹೀಟ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಡಿದಂತಾದಾಗ ಆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಪೈನ್‌ಬಾಥ್ ಕೂಡ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡದಾದ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಭಾಗ ಮುಳುಗುವಂತೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನಿಸುವಂತಹ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ನೋವಿನಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಪಡೆಯಲು ಪೋಲ್ಟಿಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ.
- ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಂಗಮಾ ಗುಗಲ್ ರಸನಾರಿ ಹಾಗೂ ಕೇವಚವನ್ನು 1-2 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಂತಹ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನು ತಗುಲಿಸುವ ಭಾಗ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈ ಇಡಲು ಸಹ ಜಾಗವಿರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದಾದ ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಪೃಷ್ಠಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅತ್ಯಂತ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಬೇಕು.
- ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು. ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ತಿರುಗಿಸಿ ಇಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೋವಿರುವವರಿಗೆ ಮಲಗುವ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ವಿಧಾನವಿದು. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿದರೆ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿದಂತಿರಲಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ಹಾಗೂ ಕೀಲುನೋವುಗಳಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತವೆ.
- ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು



ಭಂಗಿಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ತಲೆನೋವು



- ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಸು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಕೊಡಿ. ನೋವಿನಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರೆಸಿ.
- ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಧರಿಸಿ. ಇದು ಮೈಗ್ರೇನ್ ನೋವಿನಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಗಾಢ ಪರಿಮಳ, ಚಾಕಲೇಟ್, ತೀವ್ರ ಸದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಚಹ-ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಪನೀರ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

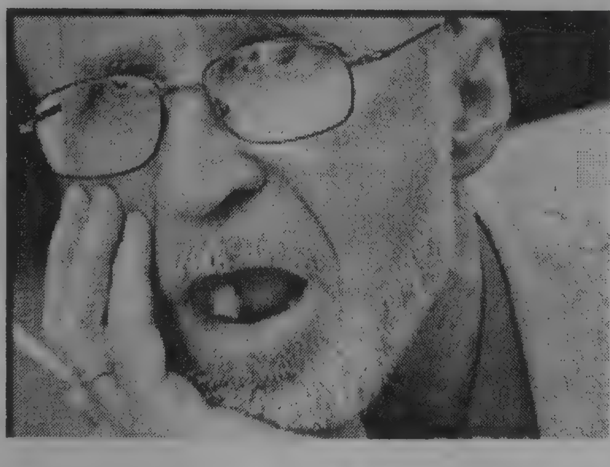
ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಯಗಳು

- ಮಚಕುಂದ ಪುಷ್ಪದ ಲೇಪವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಗೋಧಾತ್ರಿ ಭಸ್ಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ 20 ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿರಾ ಸುಲದ್ರಿ ವಜ್ರ ರಸ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಭುವನ ಕೀರ್ತಿ ರಸ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಉಪಾಯಗಳು

- ಇಗ್ನೆಶಿಯ, ನೆಟ್ರಮ್ ಮೂರ, ಎಕೊನೈಟ್ ಹಾಗೂ ಆರ್ನಿಕ.
- ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೊಸರು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎನಾಲ್ಜೆಸಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಅವಧಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ನೋವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಗಳು ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವಿನ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೋವು ತಲೆಯ ಒಂದೇ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಯಾವುದಾದರೂ ಜಟಿಲ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹಲ್ಲುನೋವು



- ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.
- ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಸಲ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ.
- ಎಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 4-5 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

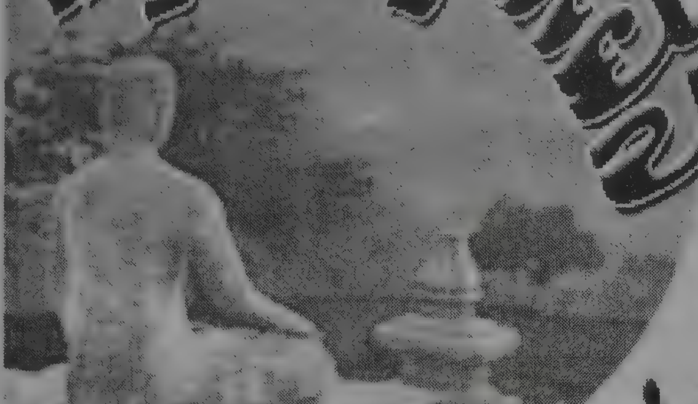


- ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವ್ರತ ಆಚರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

- ಶಂಖವಟಿ, ಶಂಖಭಸ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಹಾಶಂಖವಟಿ ಯ ಉಪಯೋಗ ಲಾಭಕರ. ವಿಷತೇಂದು ವಟಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಲವಣ ಭಾಸ್ಕರ್ ಚೂರ್ಣ ಅಪಚನ, ವಾಯುವಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 2-3 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಗ್ಲಾಸ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ●

ಒತ್ತಡಮುಕ್ತ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?



ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಕುರಿತಾಗಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇದೆ. ಇದೇ ಒತ್ತಡ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ನೂಕುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಜೀವನ ಬಹು ಚಿಕ್ಕದು. ನಾವು ಈ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ದೀರ್ಘ ದಾರಿ ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತ ಜೀವನವೇ ಈ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಮುಕ್ತ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯೋಣ.



ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಭರಣ

ಮುಗುಳ್ನಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚುಂಬಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಗುರ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಡ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ. ಅವಳು ರಸ್ತೆ ದಾಟುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧೆಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತೊರೆಯಬೇಡಿ

ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಗೌರವ ಕೊಡಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಕಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ತೊರೆಯದಿರಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಹತ್ವ

ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಧ್ಯಾನ ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳು, ಕ್ರೋಧ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ವ್ಯರ್ಥ ಮಾತುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ವಾರ್ತಾಲಾಪ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹಲವು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಇದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಯವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಮಾತುಕತೆಗಳಿಂದ ನಮಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ

ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಜನ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಖಾಲಿ ಇರುವಾಗ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ

ನೀವು ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ದುಬಾರಿ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಶುಭಹಾರೈಕೆ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಕೊಡುವ ಪುಟ್ಟ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಬಹುದು. ಆ ಬಳಿಕ ನೋಡಿ, ನಿಸರ್ಗ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಬೇಡದಿದ್ದರೂ ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಆನಂದದಿಂದಿರಿ

ಸಂತೋಷ! ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆನಂದದಿಂದಿರಲು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂಗ್ಲೆ, ಕಾರು, ಹಣ ಇರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಖುಷಿಯಾಗಿರಲು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬಯಸಿದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷ ಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ದೊರೆಯುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಖುಷಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ■



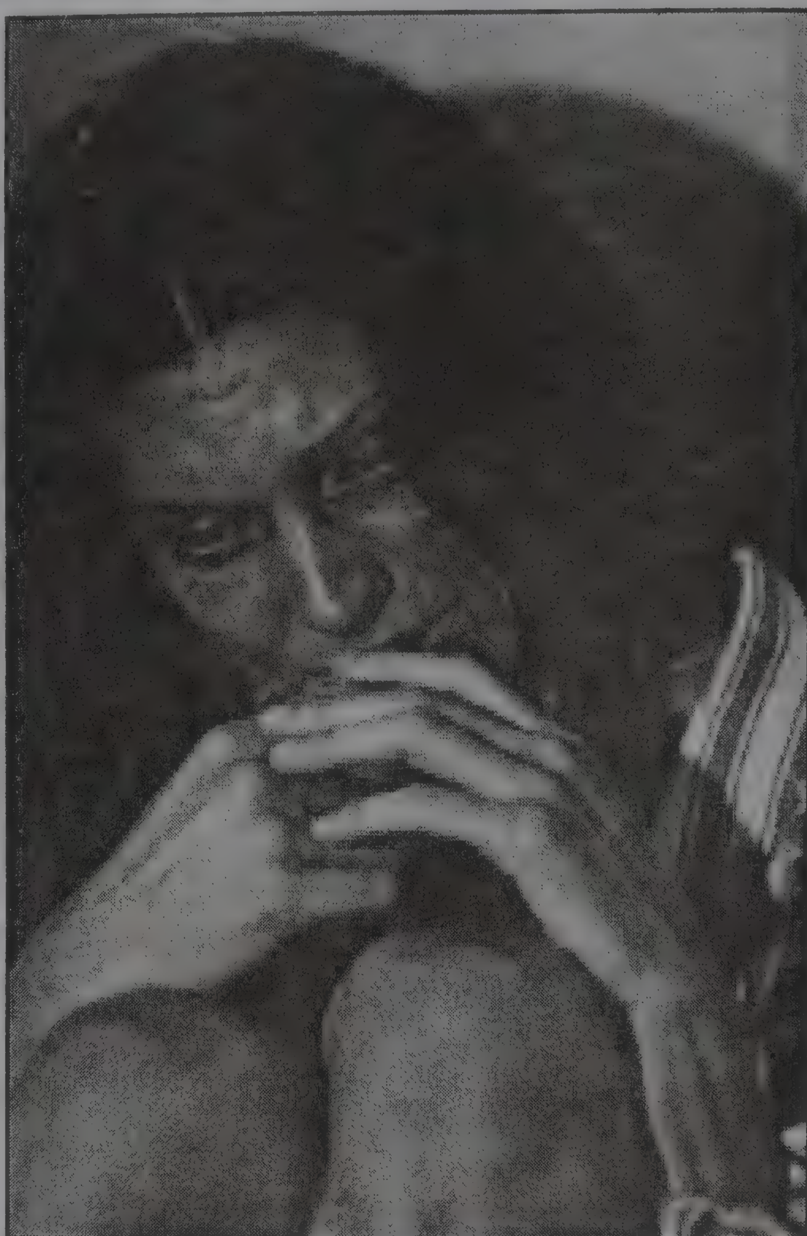
ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮೊದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ 'ಪ್ರಿ-ಮೆನೊಪಾಜ್'. ಇದು ಹಲವು ಶಂಕೆಗಳಿಗೆ, ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಪ್ರಿ-ಮೆನೊಪಾಜ್ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಲು ಏನು ಕಾರಣ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದಿಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ (ಪ್ರಿ ಮೆನೊಪಾಜ್)

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನವು ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಬದಲಾದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಳ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮೂಲಸ್ವಭಾವದಿಂದ ದೂರ-ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ನಿರಂತರ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟರೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಬಾಸ್‌ನ ಹುಕುಂ, ಹಲವು ಏರುಪೇರಿನ ಕೆಲಸಗಳು ಸಂಜೆಯಾದೊಡನೆ ಬೇಗ ಮನೆಸೇರುವ ತವಕ, ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಒತ್ತಡಗಳ

ಮಧ್ಯೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಣಾಮವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಹಾರ್ಮೊನುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಹಾರ್ಮೊನುಗಳು ಸಮ ತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿತೂ ಅರಿಯದೆಯೋ ಶಿಕ್ಷೆಯ ನ್ನಂತೂ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪ ಅನುಭ ವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಪ್ರಾಕೃ ತಿಕ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮರ್ಪಕ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮೊದಲೇ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 1/3 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆ ಯರು ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೆ ರಜೊ ನಿವೃತ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು.



ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರೂಪದ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಆಹಾರ-ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು, ಅಜವಾಯನ, ಅರಿಷಿಣ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು, ಅದೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವೂ, ಸಹಾಯಕವೂ ಆಗಿದ್ದವು. ಇವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈಗ ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಪಾಸ್ತಾಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹಾರ್ಮೊನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿ ಹಲವು ಎಡವಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದಷ್ಟು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದಷ್ಟೂ ಅದು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ-ದೂರ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೂ ಮೊದಲಿನ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ

ಅವಧಿಗೂ ಮೊದಲೆ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮನದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಆರ್‌ಟಿಯ ವಿಷಯ ಸುತ್ತಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹಾರ್ಮೊನ್ ರಿಪ್ಲೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಾರ್ಮೊನ್‌ಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಘಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಹಾರ್ಮೊನ್‌ಗಳು ಘಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವಳು. ಕೂದಲು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಶೌಚದ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್‌ನ ಕೊರತೆ.

ರಜೊನಿವೃತ್ತಿ ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆ ತೂಕ ವರ್ಧಿಸತೊಡಗಿ ಅದು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಧಿಸಿದ ತೂಕವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಚಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಲೂ ಈಸ್ಟ್ರೊ ಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಒಂದು ವೇಳೆ 50 ಕಿಲೋದಿಂದ 52-53 ಏರಿದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ 50 ರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ 70-80 ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಈ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೊಳಿತು. ತೂಕದ ಇಳಿಕೆಗಾಗಿ ಜೋರುನಡಿಗೆ (ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್) ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಉತ್ತಮ ಇವೆರಡರ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರದ ಮೇಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸದಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ತೆಳುಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಘಟಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಕೊಬ್ಬನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಭೋಜನ-ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ಮರೆಯದಿರಿ.

ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ದುಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಿ. ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪಾಸ್ತಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಸೋಯಾಬಿನ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿ/ಚಪಾತಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೂಡ. ಯಾವುದಾದರೂ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೊಯಾಬಿನ್ ಸೇವಿಸಿ. ಸೊಯಾವನ್ನೂ ನೆನಹಾಕಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೊಯಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳೂ ಉತ್ತಮ. ಸೋಯಾದಿಂದ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಕೂಡ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಘಟಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶವುಳ್ಳ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ತರಹ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿರುವ ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿ

ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ, ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಜೊ ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಥೈರಾಯಿಡ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಪಾಯಕರವೂ ಹೌದು. ಒಂದು ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಗೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾನ್‌ನ ಸಮತೋಲನವಾಗಲಾರದು. ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಅಥವಾ



ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯಕರ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಮಹಿಳೆಯು ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಶತದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯು ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಮೆಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವಧಿಗೂ ಮೊದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಜೊನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವುದರಗಳ ಜೊತೆಗೆ



ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಮಹಿಳೆಯ ಆತಂಕ

ಮಹಿಳೆಯು ರಜೊನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ರಜೊ ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡವು ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಗೆ ಎಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ನೀಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಯಾವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಷ್ಟವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಉಪಚಾರದ ಇತರ ವಿಧ

ಪೆಸೆಜ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್‌ನಿಂದಲೂ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಜೆಲ್‌ಅನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜಂಘಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯು ಜೆಲ್‌ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇದು ಧೂಳು ಹಿಡಿಯದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಜೆಲ್ ಉಪಯೋಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುಬಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಎಚ್‌ಆರ್‌ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿತೂಗಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಮೊಳಕೆ ಬಂದಂತಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನೆನೆಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಹಿಳೆಯು ರಜೊನಿವೃತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರೆ ಪತಿದೇವ ತನ್ನದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.

ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಮುದ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಬೇಕು. ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶಂಕೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿವಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ರಜೊ ನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಜೀವನ ಮುಗಿಯಿತು, ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ಜೀವನ ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರಫುಲ್ಲ, ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ

ಪಿಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ರಮ

ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಮಸ್ತ ಮಾನವಕೋಟಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ-ಅನುಕೂಲವಾದ ಯಾವತ್ತೂ ಸಾಧಕೇಂದ್ರಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ಹುಟ್ಟಿ ಅಂಡಬೀಜದ ಹುರಿಯೊಳಗೆ (ಯೊಡನೆ)ಮೂತ್ರಚೀಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ ವೀರ್ಯಚೀಲಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು. ಈ ವೀರ್ಯದ (ಒಂದು) ಹನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಸಜೀವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುವವು. ಇವು ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಇರುವೆಯ ಆಕಾರದಿಂದ ಕಾಣಿಸುವುದು. 41ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ



ಪೊರೆನರಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಕೂಸು ಸರಳವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಗರ್ಭಚೀಲವನ್ನು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಿರುವನು. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 3 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, 2 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಿಲ್ವಫಲದ ಆಕಾರವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೂ ಅವರವರ ಶರೀರ ಸ್ವಭಾವ-ವಯಸ್ಸಿಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದೂ ಸಣ್ಣದೂ ಇರುವುದುಂಟು.

ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತನಂತರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಗಳು (ಅಂಡಾಣು) ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವವು. ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಕೀಟ(ಜೀವೇಂದ್ರಿಯ)ಗಳು ಕೂಡಿ ಒಂದಾಗಿ ನಾಳಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹಾಗೇ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರೊಳು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಈ ರೀತಿ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ರೇತಸ್ಸು - ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವು ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಮಡಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ ಕೂಡಲೇ ಗರ್ಭಚೀಲವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ರೇತಸ್ಸಿನ (ತತ್ತಿ-ಬೀಜದ)ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಹೆಣ್ಣುಕೂಸು, ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯ (ಶುಕ್ರಕೀಟ)ದ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಗಂಡುಕೂಸು ಹುಟ್ಟುವದು. ಎರಡರ ಶಕ್ತಿ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ನಪುಂಸಕ ಮಗು ಜನಿಸುವುದು.

ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಸಾಧಾರಣ ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಒಂದೊಂದು ಬೀಜ ಅಥವಾ ತತ್ತಿಯಚೀಲ (ಅಂಡಕೋಶ)ಗಳಿದ್ದು, ಈ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬೀಜ(ತತ್ತಿ)ಗಳು ಅಂದಾಜು 72000 ಇರುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರಂತೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವನ ಅಂಡಕೋಶದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಬೀಜಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣದಾದ ತಲೆಯೂ, ಬಾಲವೂ ಇರುವುದು. ಈ ಶುಕ್ರಕ್ರಿಮಿಗಳಾದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿದ್ದು ವೀರ್ಯವೆಂಬ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವವು. ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವು ಆಕೆಯ (ಸ್ತ್ರೀ) ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ವೀರ್ಯದೊಳಗಿನ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಾಲವನ್ನಾಡಿಸುತ್ತ ಗರ್ಭಬಿಲದ್ವಾರ ದಿಂದ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಬೀಜದೊಳು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಏಕಾಕಾರವಾಗಿ (ಮಿಲನಹೊಂದಿ) ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತನಂತರ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಶುರುವಾಗುವದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ 6-7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾದಿರುವದೆಂದೂ, ಇಲ್ಲವೆ ಹುಡುಕುತ್ತ ಹುಡುಕುತ್ತ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜದ ಚೀಲವಿರುವ ಸ್ಥಾನದವರೆಗೆ ಹೋಗುವದೆಂದೂ ಅನೇಕರ ಅಬಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಕೀಟವು (ಒಂದು ಶುಕ್ರಕೀಟ) ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಬೀಜವನ್ನು ಕೂಡಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಅನೇಕ ಶುಕ್ರಕೀಟಗಳು ಆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲರಾವು. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದನಂತರ ಹೊರಬೀಳುವವು ಅಥವಾ ಸಾಯುವವೆಂಬಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಪಿಂಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ರಮ

ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಕೀಟ-ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಬೀಜ (ತತ್ತಿ) ಇವೆರಡೂ ಏಕಾದ ನಂತರ ಅರ್ಥಾತ್ ಗರ್ಭನಿಂತನಂತರ 2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಇದ್ದಂತೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. 8 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಇದ್ದಹಾಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. 13ನೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪವಾಗಿ ಅದರೊಳು ಹನಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. 21ನೇಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹನಿಯಂತಿದ್ದ ವಸ್ತುವು ದೊಡ್ಡ ಗಜಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದು. ಇದೇ 2ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 2 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ದುಂಡಾಕಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. 3ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯೂ, ಎರಡು ಭುಜಗಳೂ, ಎರಡು ತೊಡೆಗಳೂ ಮೊದಲು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪುಗೆರೆಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳೂ ಹುಟ್ಟುವವು. 4ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೂಸಿನ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಮೊದಲಾದ ಅವಯುವಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವವು. 5ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಅವಯಗಳು ಬಲಿತು ಪ್ರಾಣೋದಯವಾಗಿ ಗರ್ಭವು ಚಲನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. 6ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷನೆಂಬ ಬೇದವೆಣಿಸುವ ಅಂಗಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವವು. 7ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಸಂಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ತಾಯಿಯು ಉಂಡ ಆಹಾರದ ರಸವನ್ನು ತನ್ನ ಹೊಕ್ಕಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಕೂಸು ಜನಿಸಿದರೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬಾಳುವುದು, 8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಿ ಬಲಿತು ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. 9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ 9-10 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತಿಕಾ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸಿ ಗರ್‍ರನೆ ತಿರುಗಿ ಗರ್ಭಚೀಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು.

- ಚಂದ್ರಶೇಖರ. ಹೆಚ್. ಬಾಗೂರ

ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇನೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತಾಗಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಚಕ, ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ, ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪರಾಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ರೋಮಾಂಚಕ ವರದಿಗಳು

ಅತ್ಯಂತ 'ಸೆಕ್ಸಿ'ಜನರಾರು?

ವಿದೇಶದ ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಹನ್ನೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 600 ಜನರನ್ನು ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೆಕ್ಸಿ ಜನ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.





➔ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತ ವಿಧಾನ/ಆಚರಣೆ

14 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 5000 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಗ್ರೀಸ್ ವಾಸಿಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ನರು ಅತ್ಯಧಿಕ ರೋಮಾನ್ಸ್ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿದವರು.

➔ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಶೇ.75% ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸಮವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಿದವರು. ಸಮಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಿವರಿಸದೆ 1 ಲಕ್ಷ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಒಬ್ಬ ಮಾಜಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟು (ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ತಾರಾಮೌಲ್ಯ



100 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್) ತನ್ನ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದ ಶಾಲಾ ಪ್ರೇಯಸಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಂತೂ ತಾನು 20,000 ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

➔ ಹನಿಮೂನ್‌ಗಾಗಿ ಹೋಟೆಲಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಗುಪ್ತಚರ ವರದಿಯಂತೆ ಹನಿಮೂನ್‌ಗಾಗಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ/ಹೆಸರಾಂತ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನವದಂಪತಿಗಳು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನವ ದಂಪತಿಗಳು ಹನಿಮೂನ್‌ಗಾಗಿ ಕೆಲ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತ



ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮರಾ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಪಾದನೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು. ಈ ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಅಪಾರ ಹಣ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನವದಂಪತಿಗಳು ಹೋಟೆಲನ್ನು ಆರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಗುಪ್ತ ಕ್ಯಾಮರಾ ಅಳವಡಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ. .

ಹೊಂದಿದ್ದೆನೆಂದು ತನ್ನ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

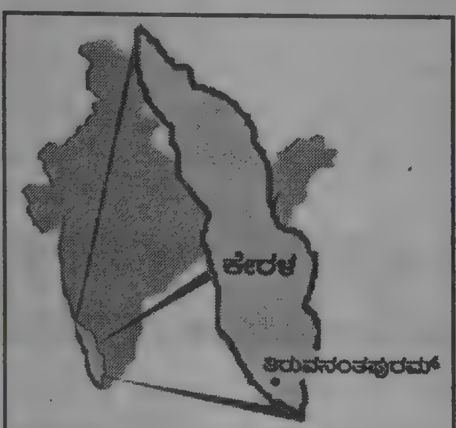
ಈ ತರಹದ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಭುಗಿಲೆದ್ದಿದೆ. ಶಾಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದ ಮೋಜಿನ ಜೀವನ ಕಳೆಯಲು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸುಲಿಗೆಗೂ ಸೈ.

ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲಿಗೆ ಕತ್ತರಿ; ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ನಿಯತಕಾಲಿಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್, ಗನೊರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕತ್ತರಿಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಪರಿವಾರ ನಿಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದೆ

1992-93ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಸರ್ವೇಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ



ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 36ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಶೇ. 4ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಪರಂಪರಾಗತ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೇರಳವು ಪರಿವಾರ ನಿಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ

ದೇಶ	ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ
ಫ್ರಾನ್ಸ್	20
ಹಂಗರಿ	10
ಅಮೆರಿಕ	6
ಜಪಾನ್	2

ದೇಶ	ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ
ಫ್ರಾನ್ಸ್	50
ಬ್ರೆಜಿಲ್	45
ಗ್ರೀಸ್	44
ಜರ್ಮನಿ	43
ಅಮೆರಿಕ	36

ಹಿಂದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಟುಂಬವು 2 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಜನರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಪರಿವಾರ ನಿಯೋಜನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸಿದ್ಧ

ಪುರುಷರು ಕಾಮದ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆಗೇರಲು ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಪುರುಷರನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಿತರೇ, ಸುಖ ಪಡೆಯುವರೆ, ವಂಚಿತರಾಗುವರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೊ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರ್ವಪ್ರಥಮರಾಗಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಗ್ರೇಟ್‌ಬ್ರಿಟನ್,



ನಾರ್ವೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು ಅದರ ಹೆಸರು 'ಸಿಲ್ಡಿನಾಲಿಲ್'. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಈ ಉತ್ತೇಜಕದಿಂದ ಪುರುಷರಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಾಮಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಬಲ್ಲರು. ಇದರಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗುವುದರಿಂದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಪರಮ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲರು.

ಚೀನಾ: ಪುತ್ರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ 'ಪರ ಪುರುಷ'ರೊಡನೆ ಸಮಾಗಮ



ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚೀನಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು 'ಒಂದೇ ಮಗು' ಎಂಬ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಚೀನಾ ಸರಕಾರ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಪುತ್ರರತ್ನವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾದಾನದ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣವಾದಲ್ಲಿ 'ಗರ್ಭಪಾತ' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಪುತ್ರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರವೂ ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬ ಪುರುಷನೊಡನೆ ಮಲಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರಪುರುಷ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡು ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವನು. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ 2020ರ ವೇಳೆಗೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪುರುಷರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು 3 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಸಹೋದರಿ ತನ್ನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಬಲ್ಲಳು

ನವಜಾತ ಡೆನಿಸ್‌ಳ ಮಾತಾಪಿತರು ಗರ್ಭಾದಾನದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ (Freezing) ಮಾಡಿಟ್ಟರು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾದರು. 15 ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯ ಅವರ ಮಗಳು ಡೆನಿಲ್ (22) ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರವೊಂದನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಳು. ತನ್ನ



ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಶೈತ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದ್ದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಡೆನಿಸ್‌ಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಳು.

➧ ವಿಚ್ಛೇದನ ನಂತರವೂ ಮಾಜಿ ಪತಿಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಶುಕ್ರಾಣು ಪಡೆದು ಸಂತಾನ ಹೊಂದಬಹುದು.

ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಾಜಿ ಪತಿಯ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭದಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಜಿ ಪತಿಯ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶುಕ್ರಾಣು ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಆತ ಆ ಮಹಿಳೆ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ.

➧ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶೈತ್ಯೀಕೃತ ವೀರ್ಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಅಪರಾಧ

ಈ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ಪೂರ್ವ ಅಮೆರಿಕದ ಪೈಪರ್ಸ್‌ವಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಡೆನಿ ಆಲ್ಸ್‌ನದು. ಡೆನಿ ಆಲ್ಸ್‌ನನ್ನೂ ವಿವಾಹವಾಗಿ 9 ವರ್ಷ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದ ಅವನ ಪತ್ನಿ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಹಲವು ವೀರ್ಯ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಅವಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು 'ವೀರ್ಯ ಶೈತ್ಯಾಗಾರ'ಗಳಲ್ಲಿ. ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡಿದ ಆಕೆ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದು ಆ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಆಲ್ಸ್‌ನನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆಳೆದಳು. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ 89 ಡಾಲರು ನೀಡುವಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿತು. ಆದರೆ ಈ ಪಿತೂರಿ ಪಾಪ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತಗೊಂಡ ಆತ ತನ್ನ ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ 20,000 ಡಾಲರುಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ದಾವೆ ಹಾಕಿದ. ಅಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ವಿನಂತಿಸಿದ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಆತನ ಮೊರೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿತು.

➧ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ದೋಷಯುಕ್ತ



ಮಾನವ ವೀರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಷಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಕೊಕೆನ್ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಕೆನ್ ಅಂಶ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಾದಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಿಂಬಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕೊಕೆನ್ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ಅವಿಕಸಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಶಾರೀರಿಕ ಭಾರವು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೊಂದ ಅಪರಾಧ ಹೊರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹಿಳೆ ಕೊಕೆನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಎರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿತು.

➧ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮಾತಾ ಪಿತೃರೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ



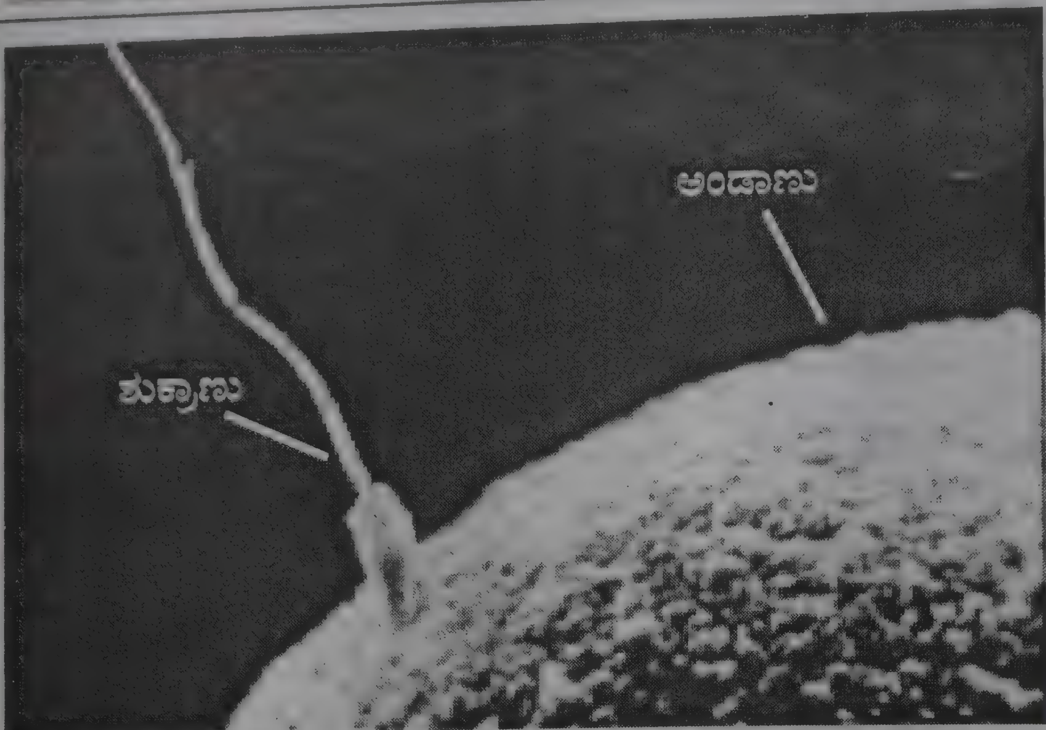
ಅಪಾಯ ಎಂದು ಈವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕವೊಂದು ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ : ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಒಂದು ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಮಾತಾಪಿತರು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವಿಸುವ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣವು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

➧ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶುಕ್ರಾಣು ನಿರಾಕರಣೆ : ಗರ್ಭಾದಾನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕೋಶಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣ ಡಿಂಬದಿಂದ ಹೊರಟ ಅಂಡಾಣುವು ಸಕ್ರಿಯ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆ ಸೆಳೆದು ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಪತಿಯ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗ್ರೀವದಿಂದಾಗಿ ಡಿಂಬ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಶುಕ್ರಾಣು (ವಿರ್‍ಯಾಣು)ಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಂಡಾಣು

ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ವಿಕಾಸ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಮೇಲಿನ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ

ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ವೃಷಣದಿಂದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಇವುಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಅಂಡಕೋಶದೊಡನೆ ಸಮಾಗಮಗೊಳಿಸಿ ಪುತ್ರ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಗಿಲ್ಲ

ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 300 ಮಿಲಿಯನ್ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಂಡದೊಳಗೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಉಳಿದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಗತಿ ಏನು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದಿರಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 5 ವಿಧದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಧೂರ್ತ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು : ಈ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಗತಿಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಭಾವತ: ಪ್ರಕೃತಿ ಧೂರ್ತತನದ್ದು. ಇವು ಅಂಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಎಕ್ರೋಸೋಮ್ ಎಂಬ ಎಂಜೈಮನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಡದ ಆವರಣವು ಮೃದುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಂಜೈಮ್ ಶುಕ್ರಾಣವು ಅಂಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಸ್ರವಿತವಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಾದಾನ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದಾತನಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸಂವೇದನಶೀಲತೆ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು : ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇದ್ದು ಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಹವಾಸದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಮುಲ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬೊಕ್ಕೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಂತರವೂ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಸಂಸರ್ಗ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ತರಹದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಗಳಾದ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಬಾವು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಊತ, ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಥಾಯಿ ಉಪಚಾರ ಬಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶೋಧಕರು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಸಹವಾಸಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವೀರ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಮಾರಕ ಶುಕ್ರಾಣು : ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಒಟ್ಟು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಶೇ. 80ರಷ್ಟಿವೆ. ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪುರುಷ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆದು ನಾಶಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇವು ಅಂಡವನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡುವ 'ವಿಲನ್' ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿವು.

4. ಅವರೋಧಕ ಶುಕ್ರಾಣು : ಈ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ರಚನೆ ವಿಕೃತ. ಇವುಗಳ ಬಾಲ ನೇರವಾಗಿರುವ ಬದಲು ವಕ್ರವಾಗಿ ತಲೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಗ್ರೀವಾ (ಯೋನಿಯ ಕಂಠ ಭಾಗ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತ ಉಳಿದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂದರೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಅಂಡವನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು : ಉಳಿದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೂ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಂಡದ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಂತು ಸಂಕೇತಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತವೆ. ಅಂಡದ ಸಂಕೇತ ದೊರೆತೊಡನೆ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಕೃತಕ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭದಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನ

ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುವ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೃತಕ ಗರ್ಭ ನಿರ್ಮಾಣದ ಶೋಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ. ಉಕ್ರೈಲಿಕ್ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಕುಂಡವೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಅಮಿನೊಟಿಕ್ ದ್ರವ್ಯದ ಸಮಾಂತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುಂಬಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಿಕಸಿತ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು 3 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ವಿಧಿಯಿದೆ. ಇದರ ಮೊದಲ ಹಂತ ಈಗ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಿಕಸಿತ ಮೇಕೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ತೆಗೆದು ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ತನಕ ಗರ್ಭಾಶಯದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರಣ ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಮರಿಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದವು.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಯೋಜನೆ. ಮೇಕೆಯ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು 40 ದಿನಗಳ ಪೂರ್ವ ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಡಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪೂರೈಸುವ ಕೃತಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅದೇ ನಳಿಕೆ ಮುಖಾಂತರ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಯಿತು. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಈ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಧಮನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ವೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭ್ರೂಣದ ಸುತ್ತ ಆವರಿಸಿರುವ ದ್ರವ್ಯದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಾರಿ ಇದೆ. ಕನಿಷ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಅಪರಿಪಕ್ವ ಮಗುವನ್ನು ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಆಗಬಲ್ಲುದು.

➔ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು

5500 ಜನರ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅಂಶ ಗಮನಿಸಿದೆ. ಈ ಸತ್ತವರಲ್ಲಿ 34 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾವು ಘಟಿಸಿದ್ದು ಅವರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆರವಾಗುವಂತ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸಂಸರ್ಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಶವಪರೀಕ್ಷಣ ವರದಿಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಯುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು.

ಸಹವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ಕುರಿತ ಮೂಲ್ಯಾಂಕನದಿಂದ ಸಹವಾಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದಾದರೂ ಅದು ಅತಿಯೇನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಭಾರ ಮೃತ್ಯುಕ್ಕೆರವಾಗದು. ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಟೆನಿಸ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

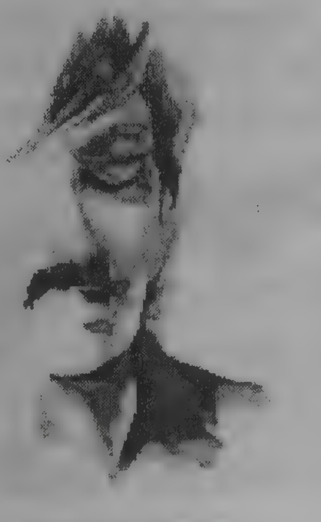
ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯರ ಹೊರತಾಗಿ ಅನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವೆಂದು ವರದಿಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪರಿಚಯ ತಿಳಿದಂತೆ ಪರಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಗಾಂಗದ ಪರಿಚಯವಿರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ತಾಳಮೇಳವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ



ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಬಡಿತದಲ್ಲಿ ವೇಗ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯರೋಗಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸಹವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ತಲೆನೋವು, ನಾಡಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಸಹವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೋವು, ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ತಕ್ಷಣ ಸಹವಾಸ ತೊರೆದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಹವಾಸ ಮರಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

➔ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕುರುಡು ಸಾಧ್ಯ

ಅಧಿಕ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕುರುಡಾಗಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ವಸರಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದಂತಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮೀಕ್ಷಣೆಯ ನಂತರವೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ



ಮರಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

➔ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜನನಾಂಗದ ಗಾಯದಿಂದ ನಪುಂಸಕತ್ವದ ಸಂಭವ

ಸಂಸರ್ಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷನೇ ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಆತನ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಗಾಯವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂಗಾತವಿದ್ದ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕ್ಷತಿಯುಂಟಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿ ನಪುಂಸಕನಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

➔ ಸಣ್ಣಗಾತ್ರದ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ

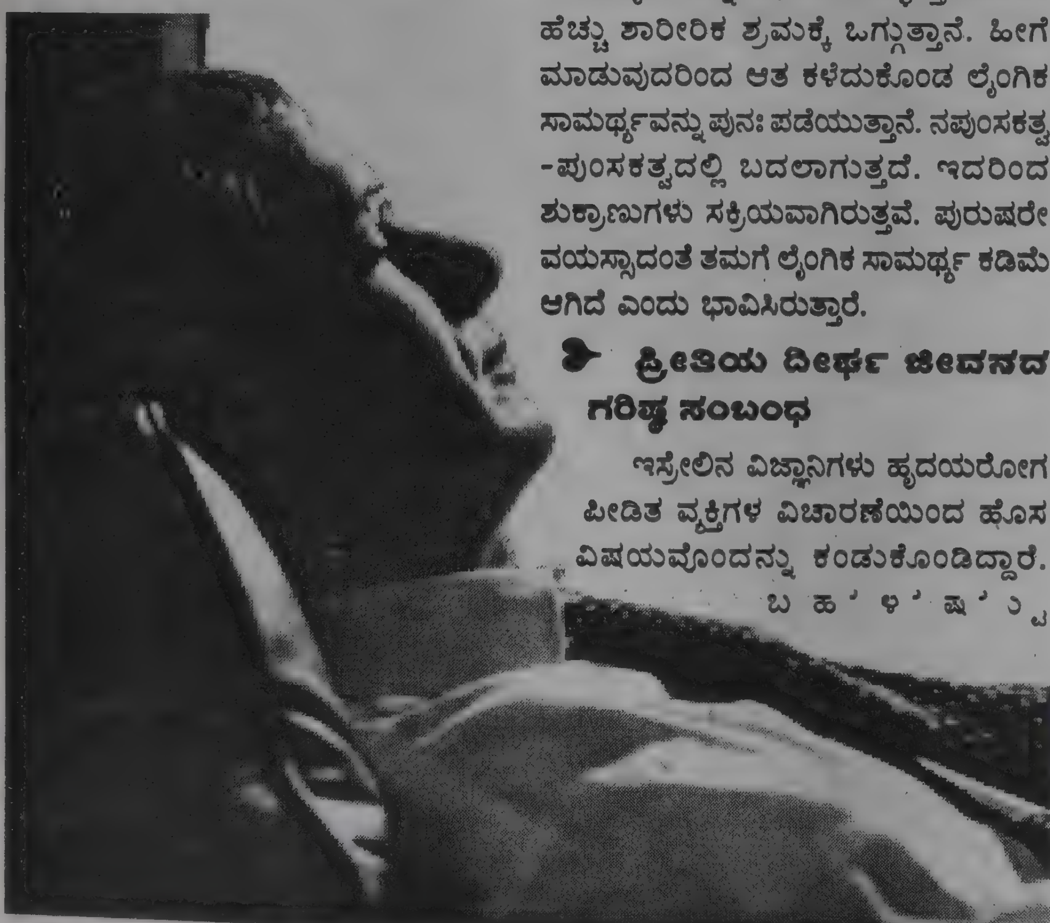
ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿತರು. 11/2ಯಿಂದ 2 ಅಂಗುಲ ಶಿಶ್ನವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಭೋಗ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿತರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿರುಗಾತ್ರವು ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲಗಳವರೆಗೆ ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಹವಾಸದ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿಯ ಗಾತ್ರವು 15 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊರಭಾಗದ ಕೇವಲ 5 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಅಂಗವು ಸಂಸರ್ಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜಾಲ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗವೇ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಸಹವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ-ಯೋನಿ ನಡುವೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಮಸಂತುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

➔ ಶುಕ್ರಾಣು ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ

40-50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂತಾನೋ

ತೃಪ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಧಾರಣದ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪುರುಷರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವೂ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಜೀವನ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ 92 ವರ್ಷದ ಕೃಷಿಕನೊಬ್ಬ 92ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಯಾದುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉದಾಹರಣೆ. ಆಗ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯ ವಯಸ್ಸು 38. ಆತನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದುದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗಲಾರದೆಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು.

ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ 20 ವರ್ಷಗಳ ಅವಿರತ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪುರುಷರು ಆಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಬಹುದೆಂದು, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಸಂಭವವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 80-85ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲೂ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 40 ರಿಂದ 60 ವಯೋಮಿತಿಯ 1709 ಅಮೆರಿಕನ್‌ರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ 41ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಶೇ.51ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವ ಹೀನತೆಯ ಭಾವನೆ ತಳೆದಿದ್ದು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅವರ ಲಿಂಗಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದಿದ್ದರು.



ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಂತಹುದೇ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಎರಡೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ,

1. 40 ವರ್ಷದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪುರುಷರು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದರ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕತೆಯ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

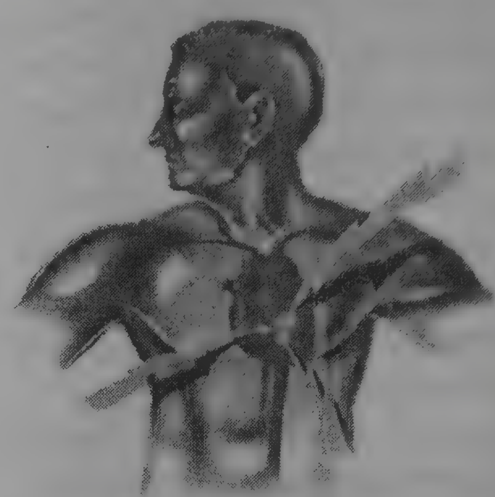
2. 65ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಪುಂಸಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಳೆಯತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

3. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪುರುಷನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂದೇಹ, ಸಂಶಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಶಃ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿರಬಹುದೆ? ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

4. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಸ್ವಸ್ಥ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದೆಂಬ ವಿಚಾರ ಪುರುಷನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಆತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆತ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಪುಂಸಕತ್ವ -ಪುಂಸಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರೇ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ದೀರ್ಘ ಜೀವನದ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧ

ಇಸ್ರೇಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೃದಯರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಚಾರಣೆಯಿಂದ ಹೊಸ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಹೃದಯರೋಗಿಗಳದು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರಳು ಎಂಬ ಅಳಲು. ಇದರಿಂದಾಗಿ



ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾವುಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವನ್ನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಗಳಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ. ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮನೋಬಲ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಆತ ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ವಿಷಾದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತನಾಗುವುದರಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಸಾವಿನ ಮಟ್ಟವು ಇತರರಿಗಿಂತ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

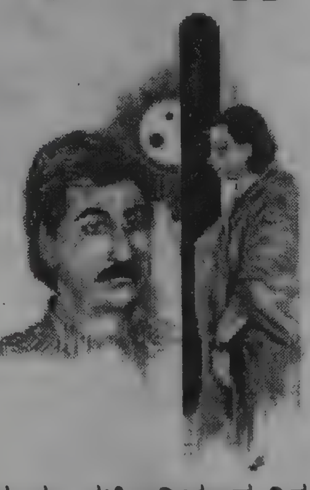
ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಲ್ಲೂ ಮಧುರಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧ ಸಂಭವ

ನೆಪ್ರೂಸ್ಕೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು 150 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದಿನಚರಿಯುಳ್ಳವರ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಪತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ತಡಬಡಾಯಿಸಿ ಎದ್ದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಬಹುಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಪತಿ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಬೇಗ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲಾದ ದಿನಚರಿಯುಳ್ಳವರು.

ಇಂಥ ಜನರ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಜೈವಿಕ ಲಯಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಗತಿರೋಧ ಉಂಟಾಗುವ

ುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸುವ ಗುಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಮ್ಮಿಳನವಾಗಲು ಮತ್ತು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಘರ್ಷಣೆ ಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತಾ-ಪಿತರಲ್ಲಿ ವೈಮನಸ್ಯ, ಜಗಳ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಗಳವೇರ್ಪಟ್ಟರೂ ಶೀಘ್ರವೇ ಅದನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿ.

ಷಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶೋಧಕರು 1700 ಸದಸ್ಯರ ಪರಿವಾರದ ಪರಸ್ಪರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅಸಂತೋಷ ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣ ಪರಸ್ಪರ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ಅಸುರಕ್ಷಿತರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಅವರ ಆಟ-ಪಾಠ, ಶಿಕ್ಷಣ, ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

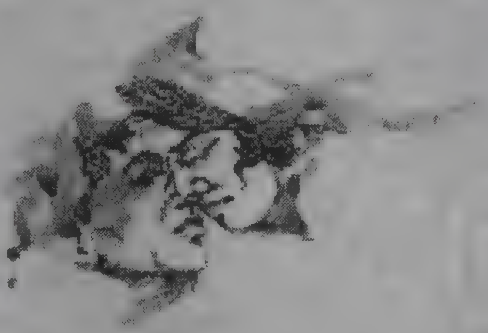


ಪೂರ್ವ ವರ್ಜೀನಿಯಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಈ ಮಾರ್ಕ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು 8-10 ವಯಸ್ಸಿನವರಿರಬಹುದು ಅಥವಾ 15-16. ಅವರೆಲ್ಲ ಮನೆಜಗಳದಿಂದ ಸದಾ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜಗಳ ನಿಂತು ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲೆಸುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜಗಳ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಗಳದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಟುಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪನ್ನು ಹೊರಿಸದಿರಿ. ಜಗಳ ನಿಂತ ನಂತರ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಗಳವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು, ಒಪ್ಪಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರೇಮ ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂತಸ ಭಾವನೆ ತಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧನವನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಉಪಾಯ

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೊರ ತಿರುಗಾಟವು ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ



ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದೆಂದು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಾಮಜಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಮಾರ್ಥಾಹಿಲ್‌ರ ಅಭಿ ಪ್ರಾಯ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಜೋಡಿ ಯಾಗಿ ವಿಹಾರ, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನರಾಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಪರಸ್ಪರರ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಕೂಡಿ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು, ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗದು. ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊರತೆ ಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಗಳು ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ-ವಿನೋದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಬೇಕು. ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೈಬರ್‌ಸೆಕ್ಸ್ ಹೊಸ ಪಿಡುಗು

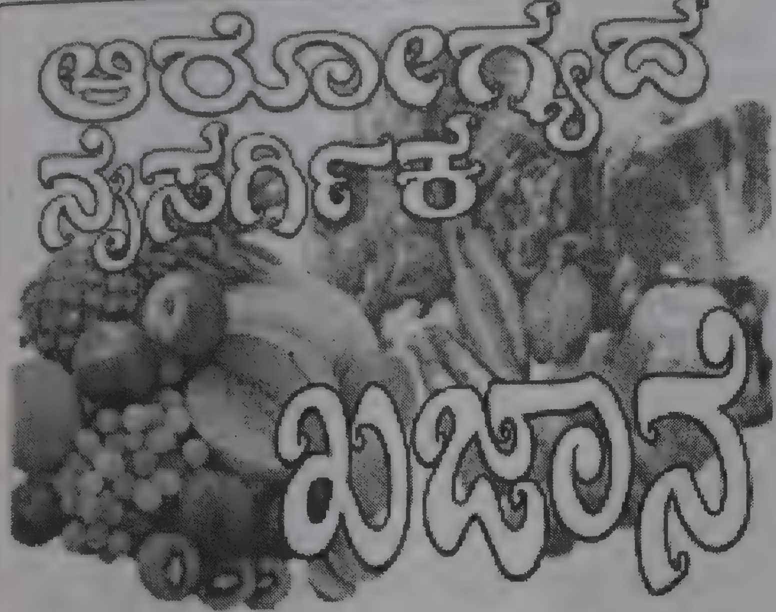
ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಹಾಮಾರಿಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಯುವಕರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತನ್ನ ವಿಷ ಬಲೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಮಾತನ್ನಾಡುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ವಿಘಟನೆ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಸೈಬರ್‌ಸೆಕ್ಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯೊಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.9ರಷ್ಟು ಜನರು 11 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಸಮಾನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆಘಾತಕರ ಸಂಗತಿ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮ, ವಿವಾಹ, ಡೇಟಿಂಗ್ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸೈ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳೂ ಜರುಗಿವೆ. ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಿಯಕರನಿಗಾಗಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋದಳು. ಬಂಗಾಳದ ತರುಣಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಅಮೇರಿಕದವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಳು. ಕೆನಡದ ಯುವತಿಯನ್ನು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ



ಯುವಕ ಪ್ರೇಮಿಸಿ ವಿವಾಹವಾದ. ಇವು ಕೇವಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೇ. ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಕರು, ಗೃಹಿಣಿಯರು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಎಷ್ಟೊ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವಂತಹವು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಇಂಥ ಅನೈತಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯುವವರು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೇನಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು. ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗಿಗೆ ಕಡಿವಾಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತರ್ಜಾಲವು ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಹ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು, ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ, ವೈವಾಹಿಕ ಬಂಧನಗಳು ಕಳಚುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಸೈಬರ್‌ಕ್ರಾಂತಿ. ಅವಸಾನದತ್ತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪಥ. ◆

ಆರೋಗ್ಯದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಖಜಾನೆ



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹಲವು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶ, ಊತಕಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೇಬು



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಘಟಕಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ', ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸಲ್ಪರ್.

ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭಗಳು : ಸೇಬಿನ ರಸ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಬನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಉರಿತ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ, ಡಯರಿಯಾ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

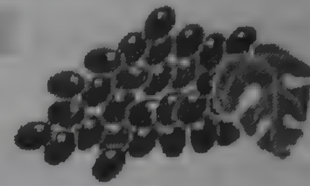
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು : ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಪೋಲಿಯೆಟ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಅಮಿನೊ ಆ್ಯಸಿಕ್ಸ್.

ಲಾಭಗಳು : ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂಅಲ್ಸರ್‌ಗಂತೂ ಇದು ಅಪ್ಪಟ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು : ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಸಿಲಿಕೇಟ್ಸ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'.

ಲಾಭ : ಇದು ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

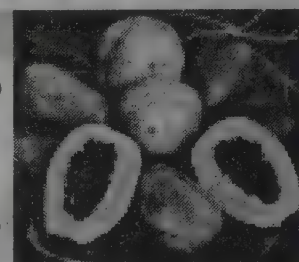
ಕಿತ್ತಳೆ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಫೊಲಿಮೆಟ್ ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ.

ಲಾಭ : ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಇ' ಸಿಲಿಕಾನ್. ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಾಪರ್, ಫೋಲಿಯೆಟ್, ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್.

ಲಾಭ : ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎಂಜೈಮ್ ಪೆಪೆನ್ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಟರ್ಯಾಕ್ಟ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

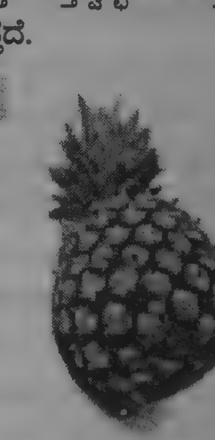
ಲಿಂಬೆ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್.

ಲಾಭ : ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಭೇದಿ, ಶೀತ ಹಾಗು ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ಕರುಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಾನಸ್



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ', ಸಿ ಹಾಗೂ 'ಇ' ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೋಲಿಯೆಟ್.

ಲಾಭ : ಅನಾನಸ್, ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರೊಮಿಲಿನ್ ಎಂಬ ಎಂಜೈಮ್ ಇದ್ದು ಅದು ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸೋಡಿಯಂ, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಲಾಭ : ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ



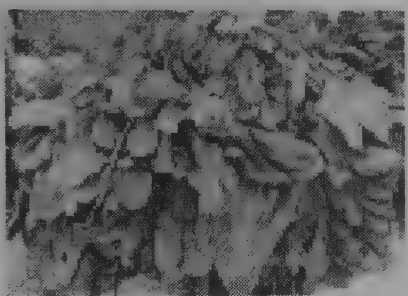
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ'.

ಲಾಭ : ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಐರನ್, ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಕ್ಲೊರೊಫಿಲ್, ಫೈಬರ್ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತವೊ ಅವು ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾಲಕ್



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಲೊರೊಫಿಲ್, ಸಲ್ಫರ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'.

ಲಾಭ : ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೊಮೊಟೊ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಐರನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಲಾಭ : ಇದು ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಸಲ್ಫರ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಲಾಭ : ಇದು ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಸೋಡಿಯಂ, ಸಲ್ಫರ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಅಯೋಡಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ.

ಲಾಭ : ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ದವಡೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'.

ಲಾಭ : ಇದು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಈ ರೋಗದ ಅಭಿಶಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹಸನಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಸೋಂಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮವಾಗದಿರಲು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಅನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಗುಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೊ ದಿನದಂದು ಪೋಲಿಯೋ ನಿರೋಧಕ ಹನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದ 209 ದೇಶಗಳು ಪೋಲಿಯೋವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪೋಲಿಯೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಪೋಲಿಯೊ ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರವೆಂಬ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಬಲ್ಲದು. 2007ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಭಾರತ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯ ವಿತರಣೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಶೀತಲ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸರಬರಾಜು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ 1998-99ರಲ್ಲಿ 1774 ದಶಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ 2002-2003ರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲಿದ ವೆಚ್ಚ 3285 ದಶಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಗೊಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಪಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಸಿಕೆಯು ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅಂಥ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಲಸಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುರಿತು ಸಂಶಯ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ●

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಲ್ಲಾ? ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಹಿಮೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲವೇ? ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವರ ವಿಷಯ ಹಾಗೇ! ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು! ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಇವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ! ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆ, ಅದು ಇಲ್ಲದಾಗ, ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗಲಲ್ಲವೇ ತಿಳಿಯುವುದು?

ಈಗ ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂಥ ತೊಂದರೆಗಳ ಕಡೆ, ಒಂದು ಕಿರುನೋಟ ಹರಿಸೋಣ, ಬನ್ನಿ.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ, ಅದರ ರಸದೂತಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಪಿಟ್ಯುಟರಿಸಂ ಎಂತಲೂ, ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೈಪೋಪಿಟ್ಯುಟರಿಸಂ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸೊಮ್ಯಾಟೋಟ್ರೋಫ್ ಕೋಶಗಳು ಗಡ್ಡೆಗಳಾದಾಗ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈತ್ಯ ಎತ್ತರ (Gigantism) ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಮೆಗಾಲಿ (Acromegaly) ಎಂಬ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೈತ್ಯ ಎತ್ತರವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಗಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಬಹಳ ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಣೆ, ಕೆನ್ನೆ ದವಡೆ ಮೂಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ದವಡೆಗಳು ಮುಂಚಾಚುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಬಹಳ ಒರಟಾಗಿ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮುಖವು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ, ಎದೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಹಾಲು ಒಸರುವಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕುಬ್ಜತನ

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮೋಫೋಬ್ ಎಂಬ ಕೋಶಗಳು ಗಡ್ಡೆಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು, ಸಹಜವಾದ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸನಿಹ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೇನಿಯೋಫೆರಿಂಜಿಯೋಮಾ ಮೊದಲಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಅದರ ರಸದೂತದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತನಷ್ಟವಾದರೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಕೆಲಸ ಕುಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಕುಬ್ಜತನ(Dwarfism)ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೈಹಿಕ ಎತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಕುಬ್ಜತನಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರಸದೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ,ಆಹಾರಕೊರತೆ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ಏಕಾಂಡ್ರೋಪ್ಲೇಸಿಯ ದಂಥ ಆಜನ್ಮದೋಷಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.)

ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರಸದೂತ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ರಸದೂತ ಉಪಯೋಗವಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸೊಮ್ಯಾಟೋಮೆಡಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ, ಆಫ್ರಿಕಾದ ಪಿಗ್ಮಿಗಳು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಾದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಇತರ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಾಗಿ (ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ) ಅವುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬ್ರೋಮೋಕ್ರಿಪ್ಟೀನ್ ಮಾತ್ರೆ (ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಇವುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ರಸದೂತದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇನ್ಸಿಪಿಡಸ್ (Diabetes Insipidus)

ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಹಿಂಭಾಗವು ವ್ಯಾಸೋಪ್ರೆಸಿನ್ (A.D.H.) ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನೀರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದೂತದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಈ ನೀರು ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಬಹುವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಪದೇಪದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಮೂತ್ರವು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಸೋಪ್ರೆಸಿನ್‌ನ ರೂಪವಾದ ಡೆಸ್ಮೋಪ್ರೆಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಪ್ರೇ (ಉಸಿರೆಳೆ) ರೀತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅದರ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರ್ಯ (ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ) ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕಾರ್ಯ (ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ) ಎಂಬ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ರಸದೂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಗ್ರೇವ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Grave's Disease). ಇದು, ಒಂದು ಸ್ವಯಂಪ್ರತಿರೋಧಕ ತೊಂದರೆ (Autoimmune Disease) ; ಅಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುವ

ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು (Auto antibodies) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗ್ರೇವ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, ಇಂಥ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇದರಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಳಗಂಡ (Goitre) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು (Exophthalmos); ಇವಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ನಾಡಿಬಡಿತ, ಕೈಗಳ ನಡುಕ, ಭೇದಿ, ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು, ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಗ್ರೇವ್ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗಡ್ಡೆ, ವೈರಸ್ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಉರಿತ (Thyroiditis), ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಗಡ್ಡೆ (ಇದು T.S.H. ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ), ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂಗಾಗಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ಇದೊಂದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ), ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಅನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ T_3, T_4 ರಸದೂತಗಳ, ಹಾಗೂ T.S.H. ರಸದೂತದ ಪ್ರಮಾಣ, ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬಿಮಜೋಲ್, ಪ್ರೊಪ್ರೆನಲಾಲ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು, ಗಡ್ಡೆ ತೆಗೆಯಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಐಯೋಡಿನ್ (Radioiodine) ಮೊದಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಐಯೋಡಿನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲು ;ಪ್ರದೇಶ ಆ್ಯಂಡಿಸ್ ಪರ್ವತ, ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಮಧ್ಯ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ನದಿ ಮತ್ತು ಕಡಲ ತೀರಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಅಯೋಡಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಗಳಗಂಡ ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿದ್ದು ಇದೊಂದು ಜನಾಂತರ ರೋಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ (Endemic Goitre). ಐಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕಡಿಮೆ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಟಿ.ಎಸ್.ಎಚ್. (T.S.H. - ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಚೋದಕ ರಸದೂತ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಅನ್ನು ಅದು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಗಳಗಂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಹ್ಯಾಶಿಮೋಟೋ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಉರಿಯೂತ (Hashimoto's Throiditis) : ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರತಿರೋಧಕ ತೊಂದರೆ ಕಾರಣ; ಲಿಥಿಯಂನಂಥ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ (ಅತಿಯಾದ ಐಯೋಡಿನ್ ಸೇವನೆ ಕೂಡ), ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಬಳಸುವಿಕೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ವೈಫಲ್ಯ- ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ; ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಗಳಗಂಡವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ, ಐಯೋಡಿನ್ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಲದಾಗಿ, ಸೌಮ್ಯ ಗಳಗಂಡ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೋಸು, ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಳಗಂಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಗಳಗಂಡಕಾರಕ (Goitrogens)ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕೊರತೆ, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ (Cretinism) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣ ಸಮೂಹವನ್ನು ಮಿಕ್ಸೆಡಿಮ (Myxoedema) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ

ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕೊರತೆಗೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕ್ರೆಟಿನ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕುಬ್ಜರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆ ಮಡಿಕೆಯಂತೆ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ (Pot bellies). ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಿಕ್ಸೆಡಿಮ

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಉಪಾಪಚಯ (Metabolism) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹದ ಚರ್ಮದೆಲ್ಲೆಡೆ ಮ್ಯೂಕೋಪಾಲಿಸ್ಯಾಕರೈಡ್ ಎಂಬ ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಚರ್ಮವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಈ ಊತ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ, ಬಹಳ ಸಪ್ಪಗೆ, ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಕೂದಲೂ ಉದುರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಆಲಸ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಂದಬುದ್ಧಿ, ಮಂದಗತಿ, ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಚಳಿಯಾಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಒಡೆದು ಗಡುಸಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವು ಹೆಚ್ಚಿ ಎದೆನೋವಾಗುವುದು, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಇವು ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಗಳಗಂಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 150 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಐಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಐಯೋಡಿನ್ ಭರಿತ ಉಪ್ಪಿನ (Iodised Salt) ಸೇವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗಂತಿಗಳು

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಗಂತಿಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವು ಅರ್ಬುದ(Cancer)ಗಳಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಹಾಲ್ರಸದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳು

ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ (ಹೈಪರ್ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ) ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಕುಗ್ಗಿದ ಕಾರ್ಯ (ಹೈಪೋಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ) ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಎರಡು ತೊಂದರೆಗಳು.

ಹೈಪರ್‌ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಗಂತಿ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕ ಗಂತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು. ಈ ಗಂತಿಗಳು ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಲ್ಲಿ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಅತಿಮೂತ್ರ, ನೀರಡಿಕೆ, ಮಂದತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವುದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ನೋವು, ಊತ, ವಿರೂಪತೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್‌ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ (Renal Failure) : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡದೆ, ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡದಿರುವುದು (ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ); ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋಮಲೇಷಿಯ (ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'ನ ಕೊರತೆ-ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಲ್ಪಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ).

ಹೀಗೆ, ರಕ್ತದ ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಅಭಾವತೆಯಿಂದ ಹೈಪೋಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್‌ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದಾಗ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್‌ಗಳೂ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಈ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜುಂಗುಟ್ಟುವ ಅನುಭವ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಸೆಟೆಯುವಿಕೆ- ಇದನ್ನು ಟೆಟನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ; ಗಂಟಲಿನ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ, ಧ್ವನಿಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ಲುಕೋನೇಟ್ ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು (ಕೃತಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ನೀಡುವುದು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ).

ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ : ಕುಶಿಂಗ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ, ಅಡಿಸನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಾನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ, ಹಾಗೂ ಫಿಯೋಕ್ರೋಮೋಸೈಟೋಮ.

ಕುಶಿಂಗ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ (Cushing's Syndrome)

ಇದು, ಗ್ಲುಕೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂತಿಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗಂತಿಗಳಾಗಿ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾಧಿತ ಅಂಗಗಳಿಂದಲೂ ಈ A.C.T.H. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಕುಶಿಂಗ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ; ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ, ಮುಖ ದುಂಡಾಗಿ ಚಂದ್ರನಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಕೋಣದ ಡುಬ್ಬದಂತಾಗುತ್ತದೆ (Buffalo hump). ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿ, ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸಣ್ಣ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವುದು, ಎರಡು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಡಿಯ ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಅಂಗಾಂಶ, ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮುರಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿನಂತೆ ಮೈ, ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರುವಿಕೆ, ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಉದ್ವೇಗ, ಜಠರದುರಿತ, ಮೂಳೆಗಳ ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಡಿಸನ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Addison's Disease)

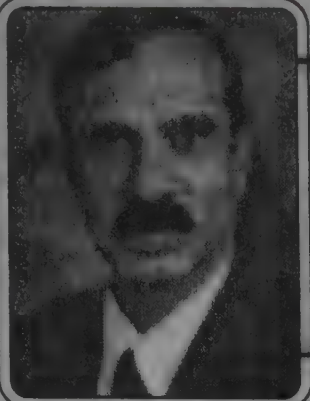
ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕುಂಠಿತ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಾಶ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು (ಉದಾ.: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ), ಗ್ರಂಥಿಯು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಉದುರತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಇನ್ನೂ ಕಪ್ಪಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳಿರುವಲ್ಲಿ - ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಸಂದು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿ). ಹಾಗೆಯೇ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್, ರಸದೂತಗಳು ಕುಗ್ಗಿದಂತೆ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ A.C.T.H.ಹಾಗೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ M.S.H. ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಆಗಿದೆ; M.S.H. ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ನಂ. 13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086.



ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

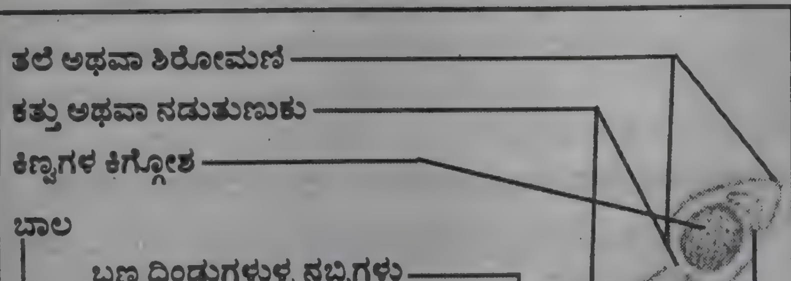
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ – 4

ವೀರ್ಯ

ಪುರಾಣಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಚಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೆ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದು ಜನರು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವನ ಪೌರುಷದ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿ 'ವೀರ್ಯವಂತ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಅದು ಜೀವದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಧಾತು' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಪೂರ್ವಜರು ಪೌರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಧಾತುವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ನಾಶ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ವಾದಿಸಿದರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳುಂಟು. ಧಾತು ಎಂದರೇನು? ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ? ಹೊರಬರುವ ವಿಧಾನಗಳೇನು? ಜನರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಾವುವು? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಧಾತು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯ

ಧಾತುವಿನ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನ ಹದಿಹರೆಯ ಮೂಡಿದ ದ್ಯೋತಕ. ಹೈಪೋಥ್ಯಾಲಮಸ್ ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಹಲವು ಚೋದಕಗಳು ಗಂಡಸಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮೂಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಜ ಅಥವಾ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯನಾಳದ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ವೀರ್ಯಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು (ರೇತು ಅಥವಾ ಬೀಜಕಣಗಳು) ವೀರ್ಯಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನಿಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಧಾತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ರಚನೆ (ಬೀಗಿದ ಚಿತ್ರ)

ವೀರ್ಯದ ಅಂಶಗಳು

1. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು, 2. ವೀರ್ಯಕೋಶದ ರಸ, 3. ಮುನ್ನಿಲ್ಲು ಅಥವಾ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ, 4. ಪ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ (220-300), 5.ಪ್ರೋಟೀನು.

ಲವಣಗಳು

ಹೈಲುರಾನಿಡೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವ, ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಮತ್ತು ಇಚತರೇ ಅಂಶಗಳು.

ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ

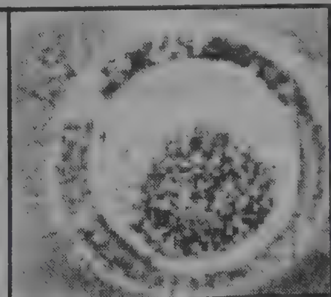
ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ 15 ರಿಂದ 20 ಮಿಲಿಯಷ್ಟು (ಮೂರು ಚಹ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು). ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಗಂಡಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ವೀರ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸ್ಖಲನದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುವ ಸ್ಖಲನದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಒಟ್ಟು ತಯಾರಾಗುವ ಧಾತುವಿನ ಅಂಶ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ವಿರಳವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲಿಸುವ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು

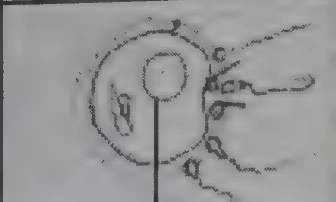
ಮಿಣಿದರ್ಶಕ (microscope) ವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಲಿವೆನ್ ಹಾಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ 7ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿದ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆನಂತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆ,



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿರುವ 23 ವರ್ಣದಂಡಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ತಗುಲಿದಾಗ ಅದರ ಶಿರೋಭಾಗವು ಹೊಡೆದು ಕಿಣ್ವದ ಸೋರುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಪದರುಗಳು ಬರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

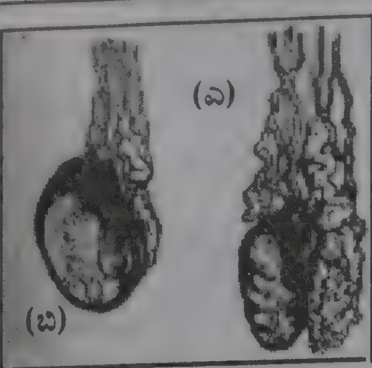


ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸುತ್ತ ನೆರೆದಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು



ಹೆಣ್ಣು ಮುನ್ನಬ್ಬಿಜ

ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಒಳ ಸೇರಿ ಸಮ್ಮಿಲನಗೊಂಡ ನಂತರ ಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಳ ಸೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



(ಎ) ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಸೊರಗಿರುವ ವೃಷಣ

(ಬಿ) ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ನಂತರ ವೃಷಣಗಳು ಸೊರಗಿರುವುದಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದು ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಧಾತುನಾಶದಿಂದ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಾಗಿ ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದಾಗಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಬೀರಿವೆ. ಒಂದು ಮಿಲಿ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60-120 ದಶಲಕ್ಷ (6 ರಿಂದ 12 ಕೋಟಿ) ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತಯಾರಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡಸು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 50,000 ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 72,000,000 ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ 3 ಮಿ.ಲಿ. ವೀರ್ಯವೆಂದಾದರೆ ಒಟ್ಟು 36 ಕೋಟಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಗರ್ಭದಾರಣೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು. ಆದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಗಂಡಸು ತಯಾರಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡಿಸುವಂತಹದು.

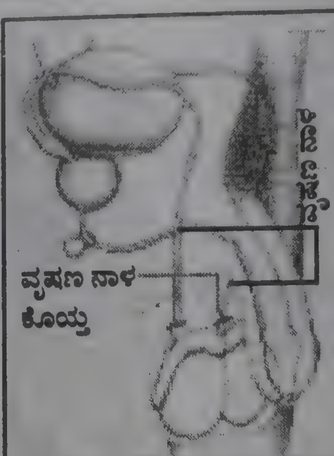
ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ರಚನೆ

ವೀರ್ಯಾಣು ನೋಡಲು ಗೊದುಮೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮರಿಗಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿಗೂ ಮೂರು ಭಾಗಗಳುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾದುದು ದುಂಡಗಿರುವ ತಲೆ. ತುದಿ ಮೊನಚಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿರುವ 23 ವರ್ಣದಂಡಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿದಾಗ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಂಡದಲ್ಲಿರುವ 23 ವರ್ಣದಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿ 46 ವರ್ಣದಂಡಗಳನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಬಾಲದ ಮಧ್ಯ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ ಚಲನೆಗೆ ಬೇಕಾದುದು. ವೀರ್ಯಾಣು ಗಂಟೆಗೆ 5-7 ಇಂಚು ಕ್ರಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ತಗುಲಿದಾಗ ಅದರ ಶಿರೋಭಾಗವು ಹೊಡೆದು ಕಿಣ್ವದ ಸೋರುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಪದರಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣದಂಡಗಳಾದ 'x' ಅಥವಾ 'y' ವರ್ಣದಂಡಗಳು



ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಧಾತು ಶೇಖರಣೆ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಧಾತುವಿನೊಳಗೆ ಅದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೇರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಗೆ ಧಾತು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಲು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತದನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಈ ನೆಲೆ ಅನುಕೂಲಕರ.



ಗಂಡಸರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಧಾತು ಬಿಡಿಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'x' ವರ್ಣದಂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುರುಷನೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಜರಿಯುವುದು ಸಲ್ಲದು.

ಬೀಜದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಬಲಿಯುಲು 60 ರಿಂದ 72 ದಿನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಇದು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಖಲಿಸಿದಾಗ, ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 3 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಬದುಕಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯದ ಬಿಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ (Semen Analysis)

ಬಂಜೆತನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 4 ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ವೀರ್ಯದ ಘನಪ್ರಮಾಣ 2. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 3. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನಶೀಲತೆ 4. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ರಚನೆ

ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧ್ ಆಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೇ ಶಿಶ್ನಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ, ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಗಂಡಸು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ 2 ರಿಂದ 7 ದಿನ ದೂರವಿರುವುದಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯದ ಬಿಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೂ ಮರುಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಖಲನಗೊಂಡ ಧಾತು ಅಂಡದ ಬಿಳಿಯ ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲಿಸುವಾಗ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ಖಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೈಯಲುರಾನಿಡೇಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಪರಿಣಾಮವಗಿ ಧಾತು 10 ರಿಂದ 70 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ದ್ರವರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಿಣ್ವದ ನ್ಯೂನತೆಯಿರಬಹುದು. ದ್ರವವಾದ ಧಾತುವನ್ನು ಮಿಣದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ

ವೀರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

1. ವೀರ್ಯನಾಶದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಧಾತು 40 ರಿಂದ 400 ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ.

ಇವು ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಜನರು ನಂಬಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ವಾತ್ಸಾಯನನ ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲೂ ವೀರ್ಯನಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಜನರು ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಆದುದ ರಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದುಂಟು. ಧಾತುವಿನ ನಷ್ಟದಿಂದ ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಆತಂಕ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ನಪುಂಸಕತೆ ಬರುವುದಾಗಿಯೂ ಜನರು ನಂಬಿರುವು ದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಜನರು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಭಯದಿಂದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ.

3. ಸ್ವಪ್ನದೋಷದಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಧಾತುವಿನ ನಷ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಾಲನೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಭಯ ಮೊದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೋಷ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದ ಭಾವನೆಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪವಷ್ಟೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಕೆಲವು ಜನ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟಕನಸುಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು ಅದೂ ಸಹ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯಷ್ಟೇ.

4. ವೀರ್ಯ ವಂಶವೃದ್ಧಿಗಷ್ಟೇ, ಬೇರಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ವೀರ್ಯನಾಶವಾದರೂ ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ.

ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ವೀರ್ಯಕೋಶ ಒಮ್ಮೆ ಭರ್ತಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಹಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡುವಾಗ, ತಿಣುಕಿದರೆ, ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಪ್ರಯುಕ್ತ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಮೂಡುವ ಲೈಡಿಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕಟಣೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಡೆಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

5. ಅತಿಯಾದ ಸ್ಖಲನದಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗದು. ಹದಿಹರೆಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಅನುಚಾನವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಸ್ಖಲನವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಮಿಥ್ಯೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಸ್ಖಲನವಾಗಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

6. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ, ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕವಷ್ಟೆ. ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ.

ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೃಷಣಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಷ್ಟೆ.

7. ಆಟಗಾರರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಹಲವು ತರಬೇತುದಾರರು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಂದ್ಯಗಳ ಮುಂಚೆ ಸಂಗಾತಿ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸು ವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಆಟಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಟದ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಉಂಟು.

8. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು.

ವೀರ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಎಂದೂ, ಅದರ ಸ್ಥಳ ಯೋನಿಯೆಂದು ನಂಬಿರುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಓರಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ಸಂತೋಷವೆನಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಅದು ಅವರವರ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಆದರೆ ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲಿ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ನುಂಗು ವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಯಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಬಲ್ಲರು.◆◆◆

ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯನಾಳ ಕೊಯ್ತೆಗೆತದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೀಜದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮಂಗಬಾವು (Mumps) ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ವೀರ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ ◆

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಮಧುಕರ ದೀಕ್ಷಿತ, ಹಾಸನ.

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 23 ವರ್ಷ. ನಾನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿಲ್ಲ. ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

◆ ಯಾವುದೇ ಜಿಮ್‌ನ ಟ್ರೇನರ್ ಬಳಿ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಲಿಯಿರಿ. ಹಾಗೇ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಡಯಟೀಸ್‌ನಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರಚನಾ ಜೋಶಿ, ಕಾರ್ಕಳ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 28 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಜನರಲ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪಾಯಿಲ್ಸ್/ಫಿಶರ್‌ದಿಂದಲೂ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಶಾಮಲಾ, ಬಂಕಾಪುರ

■■ ನಾನು 42ರ ಗೃಹಿಣಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಟೆಸ್ಟ್ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿವೆ.

◆ ಇಬ್ಬರೂ (ಪತಿ-ಪತ್ನಿ) ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವವರೆಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ನೀವು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಕ್ರೈನಲೊಜಿಸ್ಟರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀಲಮ್ಮ ಶೇಷಪ್ಪ, ಬೀದರ್

■■ ನಾನು 28ರ ವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ಹೆರಿಗೆ 7ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಆಯಿತು. ಎರಡನೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಆಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಏನೇನು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

◆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಹೆರಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಆಪರೇಶನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಆಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೀವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹೆರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಗಬಹುದು.

ಅಹ್ಮದ್ ಅಬ್ಬಾಸ್ ಅಲಿ, ಹೊಸದುರ್ಗ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 65. ನನ್ನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನಾರ್ಮಲ್ ಇದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

◆ ನೀವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಟೆಸ್ಟ್ (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ) ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಅಶೋಕ ಕುಮಾರ, ರಾಯಬಾಗ

■■ ನಾನು 24ರ ಯುವಕ. ಮೂರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?

◆ ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗಿಲ್ಲ. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ಸೆಂಟರ್‌ದಿಂದ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಹೇಶ ಚಾಗಿ, ಬಿಜಾಪುರ

■■ ನಾನು 23ರ ತರುಣ. ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳಿವೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಯುನಾನಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಖಾಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ?

◆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಅದರಿಂದೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ತಿವಾರಿ ಭಾಯಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 26. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯೂ ಇದೆ.

◆ ನಿಮಗೆ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಎಂಟಿಫಂಗಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಂಟಿಫಂಗಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಫಂಗಲ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸನ್ನಿ ಫೂಫಾಲಿಯಾ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂ.

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 17 ವರ್ಷ. ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಗುರುತು ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಚಹರೆಗೆ ಕಲಂಕ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

◆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು Fixed Drug Eruption ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅನಾಲಜೆನಿಕ್ ಶ್ರೇಣಿಯ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರಾಜ, ದಾಂಡೇಲಿ

■■ ನನಗೆ ನನ್ನ ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೂ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುಮಂತ್, ಅಮೀನಗಡ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ (Allergic Rhinities) ಇದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಟಿ ಎಲರ್ಜಿಸ್ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ.

◆ ಧೂಳಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲೆಜರಾ-120 ಮಿಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ನೀಲಿನ್-500 ಮಿಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದರಂತೆ 20 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ Flexenase Nasal Spray ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಜಿನೆತ್‌ಕಮಾರ್, ಹಾಣಾ ಕುಶನೂರು.

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 29 ವರ್ಷ. ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಚಿಂತಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮಕರಧ್ವಜ ವಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದೊಂದು, ತ್ರಿವಂಗ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಲೌಹಭಸ್ಮ ಒಂದೊಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. 4-5 ಕಿಮೀ. ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

■■ ನಾನು 31ರ ವಯಸ್ಕ. ನನ್ನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಅಂಡಕೋಶವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

◆ ಟೆಸ್ಟ್ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಇನ್ನೂ ಏನಾದರೂ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾಡಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಶೇಖರಣ್ಣ ಜಾಲಿ, ಯರಮರಸ್

■■ ನಾನು 40ರ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ. ನಾನು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿ. ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆರೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. Hyponidd ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಜಾಮುನ್ ಪೌಡರ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

◆ ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಕಿಮೀ. ನಡೆಯಿರಿ. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಪಥ್ಯ-ಅಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರಿ. ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಅಮಲಕ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದೊಂದು, ಮಕರ ಧ್ವಜ ವಟಿ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದೊಂದು, ಮಧುನಾಶಿನಿ ಗುಟಿಕಾ ಮತ್ತು 2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಶಿಲಾಜೀತ ಸೇವಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಿಶೋರ ಪಾತ್ರಾ, ಕೆ.ಆರ್.ಪೇಟೆ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 26. ನನ್ನ ಮೂಗು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಕಾರವಾಗಿದೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಅತವಾ ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೇ?

◆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಶಾಂತರಾಜು, ಕಡ್ಲಿಮಟ್ಟಿ

(ವಯಸ್ಸು 21 ವರ್ಷ)

■■ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ (Immune System) ದಿನದಿಂದದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಶಕ್ತಿ ದೂರಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ತಿಳಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೇ?

◆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

ರಾಚಮಲ್ಲಯ್ಯ, ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ

■■ ನಾನು 19ರ ತರುಣ. ಶರೀರ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಬಂದು ಖಿನ್ನತೆ ದೂರಾಗುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

◆ ದಪ್ಪಗೆ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವುದು ಅವರವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕಮಜೋರಿ ದೂರಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು, ಖಿನ್ನತೆ ಹೋಗಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

ರೀನಾ, ಮಹಾಗಾಂವ

(22 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು)

■■ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಹತ್ತಿರದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. Chamomilla ಅಥವಾ Permethrin ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಲು ಹೇಳಿದರು. ಅದನ್ನೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ.

◆ ನಿಮಗೆ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ವಿಚಾಲಿಗೊ ಆಗಿದೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೇವಪುತ್ರ, ಚಡಚಣ

■■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 25. ಚರ್ಮ ಎಣ್ಣೆಮಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಂಥ ವಸ್ತು ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

◆ ನೀವು Acril Soap ಬಳಸಿ. ಅದರಿಂದ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. Ro-antam ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮೊದಲು ಚರ್ಮತಜ್ಞರನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ವೇದಪಾಠಕ್, ಮಿಜಗುರಿ

■■ ನಾನು 23ರ ತರುಣ. ನನಗಿನ್ನೂ ಮೀಸೆ, ದಾಡಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಬರುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅವಿನಾಶ, ಚಿಕ್ಕಸಂದ್ರ

■■ ನಾನು 29ರ ತರುಣ. ಸುಮಾರು ಒಂದುವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಸಾಯಿನಸ್ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಲು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸದಾ ಸುಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ.

◆ ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಶೀತದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. Roxid, Allegra ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು A To Z ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 10 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಜವರಯ್ಯ, ಮಾಗಡಿ

■■ ನಾನು 40ರ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ Corex ಅಥವಾ Phencydril ಎಂಬ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಿರಪ್ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾಟಲಿ ಸಿರಪ್ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡುವ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

◆ ಈ ರೀತಿಯ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಪ್ರತಿಭಾ, ಧಾರವಾಡ

■■ ನಾನು 33ರ ಗೃಹಿಣಿ. ಐರನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆಯೇನೋ?

◆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ರಕ್ತರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು (Haematologist)

ಮರುಎಣಿಕೆ !

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಚುನಾವಣೇಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದ್ದ. ಗಂಟಲು ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ, ಅಂಗೈಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ದಿನವಿಡೀ ಕೈಮುಗಿದುಕೊಂಡೇ ಓಡಾಡಿ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ತುಟಿಗಳು ಫಿಕ್ಸ್ ಆಗಿವೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಸ್ಮೈಲ್ ನೀಡಿ, ಜೇಬೆರಡೂ ನಿಕಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಅವನು ಗೆಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಅದೇ ಫೀಲಿಂಗಲ್ಲಿ ಕೂತಿದ್ದ.

ಅದೇ ಟೈಮಿಗೆ ಫೋನ್ ಬಂತು. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟ್ರು ರಂಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ಲು: 'ಕಂಗ್ರಾಜುಲೇಷನ್ಸ್ ಸಂಗು ಅವರೇ, ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಯ್ತು. ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿವೆ!'

ಏಕ್‌ಧಂ ಕುಮುಟಿ ಬಿದ್ದ ಸಂಗು ಫೋನಲ್ಲಿ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡ, 'ಹಂಗಾಗೋಕೆ ಸಾಧ್ಯಾನೇ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ........ಯಾವ್ದಕ್ಕೂ ಮರುಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ!'

***

ಹುಷಾರಾಗಿ ಓಡ್ಸಿ !

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಆಟೋ ಡ್ರೈವರ್ ಆಗಿದ್ದಾಗಿನ ಕಥೆ ಇದು. ಅವ್ನು ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಸೀಟ್ನಲ್ಲಿ ಕೂತ ಅಂದ್ರೆ, ಆಟೋಗೆ ರೆಕ್ಕೇನೇ ಬಂದ್ಬಿಡೋದು. ಮುಂದ್ಗಡೆ ಚಕ್ರ ಯಾವ ಸಂದೀಲಿ ನುಗ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯನೋ ಅಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಗಡೆಯ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಗ್ತಾವೆ ಅನ್ನೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಟೋ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳ ಪಾಲಿಸಿನೇ ಅವ್ನೂ ಫಾಲೋ ಮಾಡೋನು. ಹಿಂದ್ಗಡೆ ಕೂತ ಪ್ಯಾಸೆಂಜರ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಾನೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬರೋದು.

ಹಿಂಗೆ ಒಂದಿವ್ಸ ರಂಗಿಯು ಸಂಗು ಆಟೋನ ಹತ್ತಿದ್ಲು. ತುಂಬಿದ ರಸ್ತೇಲಿ ಸಂಗು ಆಟೋನ ಫಾರ್ಮುಲಾ ಒನ್ ಕಾರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಓಡ್ಸೋದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡ್ದ. ಈ ವೇಗಕ್ಕೆ ಭಯ ಬಿದ್ದ ರಂಗಿ, 'ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನ ಓಡ್ಸಪ್ಪಾ. ಮನೇಲಿ ನನ್ನ ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳು ಕಾಯ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ...' ಅಂದ್ಲು.

ಎಷ್ಟು ಫಾಸ್ಟಾಗಿ ಓಡ್ಸಿದ್ರೂ ಒಂಚೂರು ಟಚ್ಚಾಗ್ದಂಗೆ ಓಡ್ಸೋ ಸಂಗೂಗೆ ಹೀಗೆ ಸಜೆಷನ್ ಕೊಡೋವ್ರನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ಸಿಟ್ಟು. ಸಟಕ್ಕನೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಕೆಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡ್ತಾ ಹೇಳ್ದ, 'ಅಲ್ಲ ಮೇಡಮ್ಮಾರೇ, ಬರೋಬ್ಬರಿ ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳಾಗಿರೋದು ನಿಮಗೆ. ಹುಷಾರಾಗಿ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀರಲ್ಲ!'

***

ಅನುಮಾನ

ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಅವರಿಬ್ರೂ ಕೂತಿದ್ರು-ಒಬ್ಬ ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನವತರುಣ, ಇನ್ನೋರ್ವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದಾತ. ಅದು ಹೇಗೋ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಮಾತು ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಯುವಕ ತಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಕನ್ನೆ ಅರಸು



ತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ. ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಐ.ಟಿ.ಕಂಪನಿಯ ಐ.ಡಿ. ಕಾರ್ಡ್ ಮೊದಲೇ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕನ ಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು.

ಇಂಥ ಚಾನ್ಸು ಇನ್ನು ಸಿಕ್ಕಲಾರದೆಂದುಕೊಂಡ ಆತ, 'ಅರೆರೆ, ನೋಡ್ರಿ ಎಂಥಾ ಕಾಕತಾಳೀಯ. ನನಗೂ ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗಳು ಇದಾಳೆ. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಮಲದಂತಿವೆ. ಮುಂಗುರುಳು ದುಂಬಿಗಳಂತೆ, ಮೂಗು ಸಂಪಿಗೆಯಂತೆ, ಹಲ್ಲು ದಾಳಿಂಬೆಗಳಂತೆ, ತುಟಿ ತೊಂಡೆಯಂತೆ, ಮುಖ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಇದೆ. ನಿಮಗಂತೂ ಕರಾರುವಾಕ್ ಜೋಡಿ ನೋಡ್ರೆಪಾ' ಅಂದ್ರು.

ಪಾಪ, ಹುಡುಗ- ಇವಾಗಿನ ಐ.ಟಿ. ಜಗತ್ತಿನೋನು. ಕಥೆ ಕವನಗಳಿಂದ ಮಾರು ದೂರ! ಅವರ ವರ್ಣನೆ ಕೇಳಿಯೇ ಗಾಬರಿ ಬಿದ್ದ. 'ಆಕೆ ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜೋಡಿಯಾಗೋಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಅನ್ನೊ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅನುಮಾನ ಇದೆ ಸಾರ್. ನೀವು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರೋ ಒಂದು ಗುಣಲಕ್ಷಣಾನೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇರೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣೂದಿಲ್ಲ!' ಅನ್ನಬೇಕೆ?

***

ರಿಲಯನ್ಸ್ ಅಳಿಯ!

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂನ ಮಗ ವೆರಿಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ರಿಲಯನ್ಸ್‌ನ ಮುಕೇಶ್ ಅಂಬಾನಿ ಮಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನೋದು ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕಂತ್ಲೇ ಮುಕೇಶ್ ಅಂಬಾನಿಗೆ ಫೋನ್ ಹಚ್ಚಿದ. ಆದರೆ ಅಂಬಾನಿ 'ಆಗೋದಿಲ್ಲ' ಅಂದುಬಿಡೋದೇ? ಸಂಗು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ರೂ ಅಂಬಾನಿ ಒಪ್ಪೋದಕ್ಕೇ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

ಕಡೆಗೆ ಸಂಗು ರಾಮಬಾಣ ಬಿಟ್ಟ, 'ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಮಗ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ರೆ?'

ಮತ್ತೇನು ಮಾಡ್ತಾರೆ ಮುಕೇಶ್ ಅಂಬಾನಿ? 'ಹಂಗಾದ್ರೆ ಸರಿ ಕಣ್ರೀ. ಆಗ ಅವ್ನನ್ನ ನನ್ನ ಅಳಿಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ್ಕೋತೀನಿ' ಅಂದರವರು.

ಆಮೇಲೆ ಸಂಗು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದು ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ. "ನೋಡಿ ಸಾರ್, ನನ್ ಮಗ ವೆರಿಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂನ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡ್ಬೇಕು" ಅಂದ. ಅವ್ರು ಅದು ಸಾಧ್ಯಾನೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದ್ರು. ಇವರ ಮೇಲೆ ಹೂಡೋದಕ್ಕೂ ಸಂಗು ಹತ್ರ ರಾಮಬಾಣ ಇತ್ತು. "ಒಂದ್ವೇಳೆ ನನ್ನ ಮಗ ರಿಲಯನ್ಸ್‌ನ ಮುಕೇಶ್ ಅಂಬಾನಿ ಅಳಿಯ ಆದ್ರೆ?" ಅಂತ ಕೇಳಿದ.

ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ ಯೋಚಿಸಿದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು "ಆಗ ಗೌರವ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷನ ಸ್ಥಾನವನ್ನಾದ್ರೂ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ" ಅಂದ್ರು.

ಹಾಗೆ ಮದುವೆಯಾಯ್ತು ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗೂಗೆ!

***

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 080-23356435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ!

ಪಾಕ್ಷಿಕ!!

೩೦ ಗ ಳಿ ಗೆ ರ ಡು	ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜನವರಿಯಿಂದ ಪಾಕ್ಷಿಕ	ಬೆ ಲೆ ರೂ. 15

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊತ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯನ್ನು ಬರುವ ಜನವರಿಯಿಂದ ಪಾಕ್ಷಿಕವನ್ನಾಗಿ ಹದಿನೈದು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಾರಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಕನಸಿನ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಬಲ್ಲದು.

ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯು ಒಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುದಿನವು ಜಾಗತಿಕ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮಗಿದು ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಕೊರತೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದರತ್ತ ಒಲವು.

ಜಾಗತಿಕ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಕರ್ನಾಟಕ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಕರ್ನಾಟಕವು ಈ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬಾರದೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮಾಸೆ. ಅನ್ಯ ಭಾಷಿಕರಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರದ್ದಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಚಳವಳಿ, ಉಪವಾಸ- ಸತ್ಯಾಗ್ರಹಗಳೇ ಉತ್ತರವಲ್ಲ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾರ್ಗವೊಂದಿದೆ. ಅದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪೈಪೋಟಿ. ಜ್ಞಾನ ಯಾರಪ್ಪನ ಸೊತ್ತು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಹಠಮಾರಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಯತ್ನವಾದಿಗಳಿಗೆ, ಛಲವಂತರಿಗೆ, ಸಾಹಸಿಗಳಿಗೆ ಒಲಿಯುವ ಖಡ್ಗ . ಅದರಿಂದ ಇತರ ಭಾಷಿಕರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂದಿಕ್ಕಬಹುದು. ಅನ್ಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸೂರೆಗೈಯುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸವಾಲು. ನಮಗೆ ರಿಯಾಯಿತಿಯ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ. ಮೆರಿಟ್ ಮೂಲಕವೇ ಪಟ್ಟ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಡಂಬಾಚಾರದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ. ಈ ದಿಶೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿದೆ. ನೀವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ, ಕಳಕಳಿ, ನೈಜ ಬೆಂಬಲ, ಸಾಧನೆಗಳೇ ಪ್ರಬಲಾಸ್ತ್ರಗಳು. ಜ್ಞಾನ ಸಂಪನ್ನತೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರೊಂದನ್ನೆ ಅಲ್ಲ. ಸಮಸ್ತ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನೇ ವಿಶ್ವ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ನಮಗೆ ಕಾಣದು. ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಲೆತ್ತರದ ಯಶಸ್ಸಿದೆಯೆಂದು.

ಬನ್ನಿ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹಂಚೋಣ. ಆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದಲ್ಲಿನ ದಿಕ್ಕು ದೆಸೆಯ ಶೋಧಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೊಂದು 'ವಾರಪತ್ರಿಕೆ'ಯನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ ಎಂದಿಷ್ಟೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಿಕೆ.

ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಿ!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನೇ ಹೊರತು ಹಣವನ್ನಲ್ಲ!! ಹೀಗಾಗಿ ಹಣದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಗರಿಸಿದ್ದು ಉಂಟು. ಹಾಗೆಂದು ಕಳೆಗುಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರ ಬೆಂಬಲ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆಯೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೆ ಅದುವೇ ನಮಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಶಕ್ತಿ.

ಪಾಕ್ಷಿಕಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆವು.

ನೂತನ ವರ್ಷದ ವಿಶೇಷಾಂಕದ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ 3 ನೇ ರಕ್ಷಾಪುಟ ನೋಡಿ



ಈ ತಿಂಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲೇನಿದೆ?

ಶ್ರೀರಾಮ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪುರುಷರೇ?



ಶ್ರೀರಾಮ ಈ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡಿದ್ದ ಎಂದು ನಂಬುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಪಾಲಿಗೆ 'ರಾಮಾಯಣ'ದ ಘಟನೆಗಳೆಲ್ಲ ವಾಲ್ಮೀಕಿಯ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಷ್ಟೇ! ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ 'ನಾಸಾ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರನ್ನು ಬಳಸಿ ರಾಮ ಜನಿಸಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ, ಗೊತ್ತೇ? ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳು.

ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ರಾಜ ಮನೆತನಗಳು



ಭಾರತದ ಬಹಳಷ್ಟು ರಾಜಮನೆ ತನಗಳು ಕೋಟ್ಯಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಆಸ್ತಿ ವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೋರ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಶಕಗಳಿಂದ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗದೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಕೆಲವು ರಾಜಮನೆತನಗಳ ಒಳ ಜಗಳಗಳು ಬೀದಿಗೆ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವುಗಳ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಒಳಗೊಳಗೇ ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ತಮ್ಮ ಘನತೆ, ಗೌರವ, ಆಸ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅವುಗಳ ಹೆಣಗಾಟ.

ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತೈಲ ಹಗರಣದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನಂಟು



ಸದ್ದಾಂ ಹುಸೇನ್, ಇರಾಕ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಗಳು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟೆನೆಂದರೂ ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಬಾರಿ ಅವು ವೋಲ್ಕರ್ ವರದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಗಿ ಬಂದಿವೆ, ಅಷ್ಟೆ ಈಗ ವರದಿಯು ಸಂಸತ್ತಿನ ಚಳಿಗಾಲದ ಅಧಿವೇಶನವು ಕಾವೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೀಕರಣಕ್ಕೀಗ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು

ಏಕೀಕರಣಕ್ಕೆ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಕಾರಣ ನಾವು ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಹಿನ್ನೋಟ. ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಕಲಾಂ ಮಾರ್ಗಸೂತ್ರ.

ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ



ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ನಟಿ ಖುಷ್ಬೂ ನೀಡಿದ ಹೇಳಿಕೆ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿದೆ. 'ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಏಡ್ಸ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್ ನಾಯಕತ್ವ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆದ್ದುಕೊಡಬಲ್ಲುದೇ?



"ನಾಯಕನಾದವನು ಬರೀ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಆ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಅವನೇ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅವನು ಉಸುಕಿನ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಕುಸಿದು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಭಾರತದ ತಂಡದ ನೂತನ ನಾಯಕ ರಾಹುಲ್‌ದ್ರಾವಿಡ್. 2007ರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಾರತ ತಂಡದ ಪಾಲಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕ.

ವಿಶೇಷ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಕೋಶ